

## Autoestima en Movimiento

Una educación física de la praxiología motriz pensada para promover el cuidado personal y la convivencia.

Iván Enrique Jiménez Díaz

2017120082



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Noviembre 2025

Autoestima en Movimiento

Una educación física de la praxiología motriz pensada para promover el cuidado personal y la convivencia.

Iván Enrique Jiménez Díaz

2017120082

Carlos Eduardo Pacheco Villegas

PhD en Filosofía  
Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Noviembre 2025

## DEDICATORIA

A mi hijo, mi familia y aquellos docentes que con su trabajo han conseguido alimentar mi pasión por el trabajo educativo, mismo que ayuda a la humanidad a crecer y progresar.

# Índice

1. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1. Justificación. ....	2
1.2. Problemática. ....	5
1.3. Antecedentes. ....	7
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA.....	17
2.1. Enfoque humanista. ....	17
2.2. Enfoque pedagógico. ....	21
2.3. Enfoque disciplinar. ....	27
3. CURRÍCULO .....	32
3.1 Macrocurrículo. ....	32
3.2. Diseño. ....	38
3.2. Microcurrículo. ....	43
4. IMPLEMENTACIÓN PILOTO .....	51
4.1 Microcontexto. ....	51
4.2. Ejecución de programa. ....	52
5. ANÁLISIS DE EXPERIENCIA.....	58
5.1. Resultados. ....	58
5.2. Conclusiones. ....	68
REFERENCIAS.....	69

## Lista de Tablas

Tabla 1 Antecedentes. Elaboración propia. ....	16
Tabla 2 Relaciones. Elaboración propia. ....	35
Tabla 3 sesión 1. Elaboración Propia.....	44
Tabla 4 Sesión 2. Elaboración Propia. ....	45
Tabla 5 Sesión 3. Elaboración Propia .....	46
Tabla 6 Sesión 4. Elaboración Propia .....	47
Tabla 7 Sesión 5. Elaboración Propia. ....	47
Tabla 8 Sesión 6 Sesión 6. Elaboración Propia. ....	48
Tabla 9 Sesión 7. Elaboración Propia .....	49
Tabla 10 Sesión 8. Elaboración Propia. ....	50

## Lista de Figuras

Figura 1 Relación del saber. Elaboración propia. ....	24
Figura 2 Pilares de la Autoestima. Elaboración Propia. ....	35
Figura 3 Interacción expansiva de los componentes (contención y retroalimentación). Elaboración Propia. ....	36
Figura 4 Interacción de componentes. Elaboración propia. ....	38
Figura 5 Integración. Elaboración Propia. ....	54
Figura 6 Psicomotricidad. Elaboración Propia. ....	55
Figura 7 Sociomotricidad. Elaboración Propia. ....	56
Figura 8 Comotricidad. Elaboración Propia. ....	57
Figura 9 Educación física 1. Elaborado Forms Office. ....	59
Figura 10 Educación física 2. Elaborado Forms Office. ....	59
Figura 11 Confianza. Elaborado Forms Office. ....	60
Figura 12 Autoestima. Elaborado Forms Office. ....	60
Figura 13 Disposición. Elaborado Forms Office. ....	61
Figura 14 Distribución de resultados psicomotricidad. Elaboración Propia. ....	63
Figura 15 Valoración autoestima – sociomotriz. Elaboración Propia. ....	65
Figura 16 Valoración autoestima – comotriz. Elaboración Propia. ....	67

## RESUMEN

El presente Proyecto Curricular Particular (PCP) busca promover el fortalecimiento de la autoestima estudiantil mediante la implementación de un diseño curricular de educación física basado en la práctica de habilidades psicomotrices, comotrices y sociomotrices contempladas en la praxiología motriz. Para lo cual se realiza la implementación de diferentes prácticas corporales ligadas a los principios ya mencionados, en conjunto temático con diferentes prácticas que devienen en la constitución de una autoestima saludable, con lo cual los participantes pueden transferir las habilidades aprendidas en la clase de educación física a su vida cotidiana, incrementando su potencial de desarrollo al contar con herramientas para establecer mejores relaciones consigo con los demás y con su entorno, encontrando una disposición por parte de los participantes hacia la exploración corporal mediada por la educación física entorno a la autoestima como parte de las practicas que se viven en el día a día.

## PALABRAS CLAVE

Sociomotricidad, Comotricidad, Psicomotricidad, Dialogante, Interestructurante, Autoestimante, Autoestima, Práctica.

## ABSTRACT

The present Particular Curricular Project (PCP) seeks to promote the strengthening of student self-esteem through the implementation of a physical education curriculum design based on the practice of psychomotor, comotor, and sociomotor skills contemplated in motor praxeology. For this purpose, various bodily practices linked to the aforementioned principles are implemented, thematically integrated with different practices that lead to the constitution of healthy self-esteem. As a result, participants can transfer the skills learned in physical education class to their daily lives, increasing their potential for development by having tools to establish better relationships with themselves, with others, and with their environment, finding a disposition among participants towards corporal exploration mediated by physical education around self-esteem as part of the practices experienced in daily life.

## KEYWORDS

Sociomotricity, Comotricity, Psychomotricity, Dialogic, Interstructuring, Self-Esteeming, Self-Esteem, Practice.

## 1. INTRODUCCIÓN

Con este proyecto se busca promover el fortalecimiento de la autoestima estudiantil mediante la implementación de un diseño curricular de educación física basado en la práctica de habilidades psicomotrices, sociomotrices y comotrices contempladas en la praxiología motriz. De este modo indirectamente se podría al tiempo potenciar la capacidad de los participantes para afrontar retos nuevos en su vida cotidiana y asumirlos con determinación mediante el fortalecimiento de sus habilidades reflexivas, interactivas (agonista / antagonista) y adaptativas que se dan en el marco de un proceso formativo basado en el dialogo constante que pueda no solo darle profundidad al aprendizaje práxico de la autoestima sino a su aspecto afectivo y cognitivo de tal modo que el participante se construya en reciprocidad con el medio y sus semejantes en concordancia con su formación proximal.

Al abordar una educación física alrededor de la autoestima se contempla articular los paralelismos de esta disciplina con el ejercicio de evaluación/valoración personal en tanto los beneficios y demandas que ambas representan, como la habilidad aprendida mediante práctica constante y el ejercicio consciente de la misma, al igual que su proyección hacia el bienestar de la persona. Así mismo la pulsión de autosuperación se debe cultivar mediante el hábito y la evaluación interna constante ya que de esta valoración deriva la opinión de la persona sobre sí.

Así las cosas, un proyecto Curricular como el que se desarrolla en este documento contempla la influencia de factores externos como el medio, la familia, amistades o comunidad en general para la consolidación de criterios o creencias que orientan la forma en que el sujeto se interactúa y desenvuelve en su entorno, así como la percepción u opinión que tiene sobre sí mismo, tal forma de desarrollarse también da contención al potencial humano de explotar las habilidades con cualidades benéficas o perjudiciales.

Entonces para aprovechar el potencial benéfico de las habilidades psico-socio-comotrices y realizar un ejercicio juicioso de valoración y evaluación personal es necesario afrontar y confrontar las creencias particulares con las del otro, por esto se realiza un ejercicio pedagógico dialogante, porque en esta dinámica el estudiante puede desarrollar la confianza de compartir su perspectiva a la vez que reconoce y valora la perspectiva del otro.

### 1.1. Justificación.

Este proyecto curricular particular es una forma de realizar la promoción de habilidades Psico-socio-comotrices como la formación de un autoconcepto saludable propio de la psicomotricidad, las enfocadas al fortalecimiento de la autoestima, recurriendo a los principios de praxiología motriz debido a la relevancia que tiene la forma en que se interactúa con el medio y el reconocimiento personal, lo cual concuerda con un estilo de vida que incentiva prácticas del cuidado personal, la confianza en sí y en el entorno, pudiendo afrontar conductas nocivas y limitantes para el desarrollo. Esto impulsa la capacidad de la persona para asumir retos y las dificultades del día a día, encarando estas situaciones con seguridad y determinación.

La educación física dispone de recursos como el aprendizaje mediante la práctica, su enfoque en el sentido y la percepción corporal del movimiento, así como la adquisición y el fortalecimiento progresivo de habilidades psico-socio-comotrices como la reflexión de sensaciones e intenciones de una actividad realizada, las estrategias de comunicación para respaldar u objetar prácticas o ideas propuestas por la persona o semejantes, o la capacidad para sincronizarse y adaptarse a prácticas conjuntas donde la relación con el otro es indirecta o paralela. Esto brinda herramientas para consolidar una disposición hacia la autorrealización lo que refiere a la experiencia de perseguir su ideal de vida y actuar en concordancia con la autenticidad de tal proyecto, actuando con convencimiento de su propósito.

Mejorar la calidad de vida tanto a nivel personal como comunitario entorno a impulsar relaciones asertivas desde la contribución al proceso de desarrollo integral del estudiante y de la comunidad atendiendo la dimensión corporal, así como también la psicosocial, recurriendo a la experienciación de prácticas corporales que incentiven la acción motriz y que a su vez permiten identificar las dinámicas presentes entre pares, con el medio y en determinado tiempo.

En concordancia con las recomendaciones de diferentes entes (OMS. 2021, UNICEF. 2017), las cuales advierten de las ventajas de realizar actividad física habitual para la salud física y para la salud mental dado que esta práctica fomenta relaciones sociales asertivas, también generan una noción de satisfacción personal además de sus beneficios y efectos conocidos a nivel corporal.

Así que no solo dispone al sujeto sino también lo fortalece, cualidad que a su vez retroalimenta un ciclo donde entre más se realiza la práctica esta se aprehende y logra llevarse a cabo con naturalidad debido a que con cada logro conseguido se refuerza su autoeficacia y esto a su vez genera confianza para afrontar retos.

Teniendo en cuenta que la acción motriz da pauta a un escenario de valoración de fortalezas y debilidades propias en varios contextos, esto posibilita rutas para el autoconocimiento además de facilitar recursos para la resolución de conflictos y el establecimiento de redes de apoyo basadas en el respeto mutuo y la confianza. Ejercitar estas habilidades permite que la persona se sienta más relevante ante sí mismo y ante su entorno ya que actúa en pro de sus convicciones pues estas además de ser pensadas son orientación y base para su desarrollo personal.

Ya que el ritmo de vida en la sociedad actual y la constante demanda de productividad junto a la saturación de redes sociales (Facebook, X, Instagram, por mencionar algunas) ha

generado un conjunto de circunstancias donde la identidad particular pasa a segundo plano y se busca desesperadamente pertenecer a alguna comunidad como inconscientemente se ha aprendido desde los primeros pasos de esta especie, esta tendencia a suprimir la particularidad para encajar ha llevado a que la amplia gama de matices humanos se haya visto mermada a una escala de grises y una forma de recuperar esa vitalidad de la identidad particular es fortalecer la autoestima de la persona para que esta sienta la confianza de desenvolverse con naturalidad en virtud de su propósito de vida.

Mediante una intervención a la comunidad educativa sujeto de este proyecto en la clase de educación física en la cual a lo largo de ocho sesiones tipo taller que atiende la autoestima como eje curricular desglosándole en varias prácticas basadas en los pilares que propone Branden (1995), también concibiendo la autoestima desde diferentes perspectivas donde los integrantes del grupo pueden compartir sus imaginarios y preconcepciones de esta para confrontarla con propuestas de algunos autores que han tratado este tema de modo que se pueda generar un aprendizaje contextualizado y dialéctico, entre lo que se sabe y lo que se piensa.

El enfoque de la educación física como disciplina desde la cual se aborda este tema permite relacionar este concepto con ejercicios didácticos que facilitan al participante generar una conexión entre prácticas corporales como el juego, deporte, arte y otras... con pilares de la autoestima como la amabilidad consigo, el respeto propio, la integridad personal, etc. Facilitando a la persona la capacidad de proyectarla a nivel psico-socio motriz, de tal manera se lleven a la acción estos ejercicios cuando su autoconcepto se vea debilitado logrando entonces revitalizar su autoestima y fortalecer su confianza.

## 1.2. Problemática.

En la etapa escolar destacan situaciones que en conjunto propician el debilitamiento de la autoestima como el inconformismo con el cuerpo debido a sus cambios y expectativas o proyecciones sociales, reducida atención parental, relaciones sociales que se están formando, además de una identidad en construcción susceptible a la validación social, debido a que inducen a la persona a una constante evaluación de sí en proporción al entorno dando una noción de la relevancia personal en relación con las personas a su alrededor, justamente para reunir información respecto a las circunstancias que se deben afrontar en que basa su identidad.

*Bullying*, ansiedad, depresión, trastornos de conducta alimentaria son algunas de las problemáticas cuyo aumento ha sido considerable en la actualidad y que tienen incidencia directa e indirecta en la salud mental de los jóvenes, así como en su autoestima (OMS, 2020; OPS, 2021). Estas complicaciones de salud también se ven impulsadas por dinámicas muy propias de este siglo, como el sedentarismo, la constante exposición a redes sociales, saturación de información a un ritmo desmesurado, entre otras.

Los padecimientos mencionados tienen un profundo impacto en el diario vivir de cada persona, pues la alta exigencia de los ideales de belleza y moral emergentes generan no solo un proyección irreal de la identidad sino confusión respecto a la misma, es allí donde la persona siente incapacidad de alcanzar las expectativas que la sociedad y su entorno más próximo reposan sobre esta, al igual que quien deja de comer porque su figura no se parece al de la persona que sigue en redes, sin contemplar la cantidad de procedimientos estéticos de trasfondo que han hecho posible tal figura, estos factores distorsionan los estándares bajo los cuales la persona hace la evaluación de sí, extendiendo la sensación de insuficiencia y devaluación propia.

Otra dificultad al momento de establecer una autoestima positiva entre los jóvenes también tiene que ver con la falta de presencia de los padres en su formación bien sea por negligencia o porque estos deben atender diferentes responsabilidades que les mantienen fuera del hogar como madres o padres cabeza de familia quienes para cuidar de la integridad de sus hijos deben sacrificar su atención personal y ser proveedores económicos de ellos lo que hace que el joven al pasar tanto tiempo solo y sin una figura adulta que le oriente cree su personalidad con base en las personas próximas a su núcleo o promovidas por los medios, mismas que no siempre son figuras idóneas a seguir.

Respecto al ámbito académico se ha considerado que conductas conflictivas o bajo rendimiento académico, así como aislamiento se encuentran relacionadas con una baja autoestima pues la persona pone en duda su valía para participar en clase u otras dinámicas sociales escolares o considera que el trabajo realizado es insuficiente, esta sensación puede conllevar a un bucle donde la persona habitualmente se siente insuficiente o incapaz de realizar cualquier actividad de mayor complejidad.

Tales sensaciones y sentimientos debilitan la autoimagen del sujeto aumentando su susceptibilidad de recurrir a vicios iniciando un ciclo en que la persona consume aquello que le genera un efecto placebo y rehúye a su malestar al sentirse ineficiente para sobrellevar la vida, pues para Maté (2010) la adicción va más allá de problemas conductuales o de enfermedad, implica la dolencia de quien procura evadir el dolor. “Es un intento fallido de resolver un problema que no puede resolverse con drogas o cualquier otro comportamiento adictivo.” Gabor Maté (2010, p. 138)

- ¿De qué manera, intervenir las habilidades psicomotrices, sociomotrices y comotrices propias de la praxiología motriz en las personas influye en el fortalecimiento de la autoestima, con la intención de prevenir conductas nocivas?

### 1.3. Antecedentes.

Dentro de la fundamentación del proyecto es importante tener en cuenta algunos de sus antecedentes para lo cual se realiza una revisión documental dentro del repositorio de la UPN, Google académico, Dialnet, y otras bases de datos, encontrando que la autoestima se ha abordado desde el campo educativo, psicológico, comercial y social, entre otros... Sin embargo, para este caso su enfoque educativo es el de mayor trascendencia.

Desde la UPN (Moreno, 2015; García, 2018; Barbosa, 2019; Góngora, 2019 y Arévalo et al., 2025) se suman a la tendencia de estudiar la autoestima y sus implicaciones en ámbito educativo contemplando la influencia que tienen las dinámicas internas del aula en la constitución de la autoestima, también hay un reconocimiento al uso del lenguaje en la proyección que realiza la persona ante su imagen, el rol que la educación física tiene en el desarrollo de la identidad mediante las prácticas que dan un sentido al ser humano pasando por la sociomotricidad y abordando incluso problemáticas de farmacodependencia desde el diálogo y la actividad física. Los participantes pasan por diferentes edades niños, jóvenes y adultos y los autores concuerdan con un trato empático hacia el sujeto de formación, lo cual genera un ambiente donde este se siente valorado, afianzando su seguridad.

Sin embargo, la autoestima no ha sido únicamente intervenida desde la universidad pedagógica, a nivel nacional también ha habido diferentes trabajos sobre este tema. (Buitrago y Sáenz, 2021) hacen énfasis en el rol de la escuela en la formación de la imagen que tiene el sujeto sobre sí, además de la importancia que el profesorado también esté formado en esta tendencia para un mejor ambiente, otros trabajos colombianos relacionados con dicha valoración personal realizan una revisión desde el bullying y el acoso escolar así como su incidencia en los procesos de formación del sujeto (Forero, 2022; Álvarez et al., 2023), pasando incluso por el impacto que tiene esta noción ante las dificultades de aprendizaje, haciendo hincapié en técnicas para el autoconocimiento, la resiliencia y el manejo del estrés

en situaciones adversas (Montañez, 2024), incluso se ha estudiado su impacto en jóvenes indígenas ante la ideación suicida (Yépez et al., 2022) donde encuentran que asumir una idea favorable de sí mismo tiene una relación inversamente proporcional al riesgo de suicidio.

A nivel internacional contamos con estudios algunos estudios desde Chile, Argentina, Perú y España, entre otros... desde España ( Estévez et al., 2006 y Ros et al., 2017) hacen un estudio de carácter social donde en el primer caso estudia la autoestima en adolescentes pero caracterizándolos como agresores, víctimas y Agresores/víctimas encontrando que los últimos tienen una autoestima más baja respecto a los otros dos, y en el segundo caso su enfoque va alrededor de un análisis de desempeño generalizado (clima de aula, rendimiento académico, autonomía...) comprobando que una autoestima saludable y una mejor gestión de emociones facilita e impulsa las diferentes facetas de desempeño.

En Latinoamérica también se estudió el enfoque académico social, revisando de paso el impacto de las redes sociales en la construcción de la autoestima encontrando una correlación inversa entre redes y autoestima (Vidal, Foreman y moreno, 2022) al igual que se estudió su correlación con la resiliencia en la infancia y adolescencia encontrando una complementariedad positiva entre ambos elementos (Rolandi, M. 2023) algo que también se encontró mediante una revisión teórica hecha en Perú es que es de vital importancia cuidar e identificar los puntos de quiebre de la autoestima a modo de prevenir problemas futuros en diferentes aspectos del desarrollo del estudiante (León, 2024).

Todo lo anterior demuestra la pertinencia de pensar una educación física que intervenga la autoestima dado que cada interacción interpersonal que concebimos diariamente no sólo refleja parcialmente nuestra ideación personal sino que a su vez nuestro interlocutor está proyectando y leyendo nuestra expresión corporal, estas interacciones marcan el desarrollo que tiene la persona abriendo las oportunidades para explotar su potencial o por el

contrario limitando sus posibilidades debido a la dificultad de establecer relaciones significativas con su entorno a causa de sus inseguridades.

Origen	Autor (es)	Título	Descripción	Vínculo	Referencia
Colombia - UPN	Moreno Hernández Sebastián Camilo	Fortalecimiento de la autoestima a través de la educación física con población farmacodependiente. 2015	Desde la educación física se propuso el fortalecimiento de la autoestima para favorecer en el proceso de rehabilitación con población farmacodependiente, a través de actividades lúdicas, recreativas, tomando como pretexto la expresión corporal ya que es la tendencia que ha adquirido el proyecto con las cuales se fomenta la felicidad y trata de dar una nueva perspectiva de vida.	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/11135">http://hdl.handle.net/20.500.12209/11135</a>	Moreno, S. C. (2015). Fortalecimiento de la autoestima a través de la educación física con población farmacodependiente. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/11135">http://hdl.handle.net/20.500.12209/11135</a> .
Colombia - UPN	García Moreno Jhon Albear	Metáfora y auto concepto: una mediación para enriquecer la autoestima desde la experiencia corporal. 2018	Trabajo de grado que propone darle un carácter transversal y mediador a la experiencia corporal en el fortalecimiento de la autoestima desde la significación de la metáfora viva, entendida como posibilidad hermenéutica del sujeto. (...) como propuesta integral en sentido biopsicosocial, que busca el desarrollo del potencial humano desde diversas dimensiones que posibilitan esto en el sujeto, queriendo	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/11046">http://hdl.handle.net/20.500.12209/11046</a>	García, J. A. (2018). Metáfora y auto concepto: una mediación para enriquecer la autoestima desde la experiencia corporal. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/11046">http://hdl.handle.net/20.500.12209/11046</a> .

			incidir en la mejora de la autoestima por medio de una práctica educativa.		
Colombia - UPN	Barbosa Muñoz William Ricardo	Diseño de una propuesta educativa para mejorar la autoestima desde la Educación Física en perspectiva de la capacidad socio motriz. 2019	Trabajo de grado propone plantear una estructura teórica donde tiene un propósito de identificar el papel trascendental que cumple la Autoestima en el ambiente de aprendizaje en el desarrollo de los sujetos. (...) Pues es la clave de favorecer el gusto por explorar, descubrir y cuestionar.	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/10293">http://hdl.handle.net/20.500.12209/10293</a>	Barbosa, W. R. (2019). Diseño de una propuesta educativa para mejorar la autoestima desde la educación física en perspectiva de la capacidad sociomotriz.
Colombia - UPN	Góngora Vargas Duvan	Educación Física como facilitadora del desarrollo de la autoestima e identidad del ser humano desde una mirada compleja. 2019	El propósito de este proyecto, es desarrollar la autoestima e identidad del ser humano basados en una epistemología de la complejidad.	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/10308">http://hdl.handle.net/20.500.12209/10308</a>	Góngora, D. (2019). Educación Física como facilitadora del desarrollo de la autoestima e identidad del ser humano desde una mirada compleja. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/10308">http://hdl.handle.net/20.500.12209/10308</a> .

Colombia – UPN	Arévalo Pérez Leidy Marcela; Díaz García Karen Susana; Luna Cupitra Laura Jimena; Pinilla Escobar Ghelen Viviana	La construcción de la autoestima en el aula : una aproximación a la influencia de las interacciones maestro- estudiante. 2025	El presente trabajo de grado muestra un acercamiento a la construcción de la autoestima de los niños y niñas en el contexto escolar, destacando la importancia que tienen las retroalimentaciones realizadas por las maestras en dicho proceso. (...) se observó, analizó e interpretó diversas situaciones cotidianas del aula que permitieron identificar como dichas interacciones inciden en la percepción que las infancias constituyen de sí mismas.	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/21154">http://hdl. handle.net/ 20.500.1 2209/211 54</a>	Arévalo, L. M., et al. (2025). La construcción de la autoestima en el aula: una aproximación a la influencia de las interacciones maestro- estudiante. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12209/21154">http://hdl.han dle.net/20.500 .12209/21154.</a>
Colombia	Buitrago Bonilla Rafael Enrique; Sáenz Salcedo Nancy Yanneth	Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar. 2021	El artículo aborda algunos aspectos del ámbito intrapersonal en el contexto escolar (...) se señala la relevancia de abordar el desarrollo de habilidades socioemocionales tanto en la escuela como en la formación del profesorado.	<a href="https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759">https://do i.org/10.1 9053/012 0- 7105.eyc. 2021.25.e 12759</a>	Buitrago Bonilla, R. E., & Sáenz Salcedo, N. Y. (2021). Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar. Educación Y Ciencia, (25), e12759. <a href="https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759">https://doi.org /10.19053/012 0- 7105.eyc.2021. 25.e12759</a>

Colombia	Forero Olano Gabriela	Incidencia de la intimidación escolar en la autoestima y autoconcepto desde la perspectiva de adultos que perciben haber sido víctimas en su etapa escolar. 2022	El presente trabajo de investigación busca indagar la incidencia a largo plazo de la intimidación en la autoestima y el autoconcepto (...) también ver las repercusiones que hay en la vida adulta en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima cuando hay intimidación escolar en los primeros años. Así como ofrecer diferentes recomendaciones a las instituciones educativas para disminuir la intimidación que se presenta en ellas.	<a href="https://hdl.handle.net/10818/51618">https://hdl.handle.net/10818/51618</a>	Forero Olano, G. (2022). Incidencia de la intimidación escolar en la autoestima y autoconcepto desde la perspectiva de adultos que perciben haber sido víctimas en su etapa escolar. Universidad de La Sabana. Disponible en: <a href="https://hdl.handle.net/10818/51618">https://hdl.handle.net/10818/51618</a>
Colombia	Yepes Sandoval Angie Charloth; Rubio Gaitán Natalia; Vinaccia Alpi Stefano; Bernal Guerrero Soraya	Relación entre los niveles de autoestima, resiliencia, ideación suicida y riesgo suicida en jóvenes indígenas zenúes de Córdoba, Colombia. 2022	El presente estudio tuvo como objetivo evaluar las relaciones entre ideación suicida, riesgo suicida, resiliencia y autoestima en una muestra de 59 adolescentes indígenas zenúes del Resguardo de San Andrés de Sotavento, en el departamento de Córdoba (Colombia) (...) los niveles resiliencia y autoestima influyen directamente en el riesgo e ideación suicida en los jóvenes indígenas, hallándose una relación inversa entre estas variables.	<a href="https://doi.org/10.25009/pys.v32i2.2750">https://doi.org/10.25009/pys.v32i2.2750</a>	Yepes, S. A. C., Rubio, G. N., Vinaccia, A. S., & Bernal, G. S. (2022). Relación entre los niveles de autoestima, resiliencia, ideación suicida y riesgo suicida en jóvenes indígenas zenúes de Córdoba, Colombia. Psicología y Salud, 32(2), 295-304.

Colombia	<p>Álvarez Quiroz Glenis Bibiana; Guerrero Martelo Manuel Francisco; Algarín Alcalá Sandra Patricia; Zamudio González Rosa Daisy; Sánchez Márquez Nery Isabel</p>	<p>Relación entre bullying, ciberbullying y autoestima: prevalencia y factores asociados en adolescentes de Colombia. 2023</p>	<p>El objetivo del estudio es analizar la relación entre el bullying, el ciberbullying y la autoestima en adolescentes de tres ciudades de Colombia: Montería, Villavicencio y Barrancabermeja. (...) Se confirma la relación ya conocida entre el bullying, ciberbullying y la autoestima; por ello, se sugiere que los programas de intervención que se dirigen a la victimización por acoso tengan en cuenta características de autoestima, tanto de la víctima como del victimario.</p>	<p><a href="https://doi.org/10.14482/zp.38.329.137">https://doi.org/10.14482/zp.38.329.137</a></p>	<p>Álvarez Quiroz, G., Guerrero Martelo, M., Algarín Alcalá, S., Zamudio González, R. y Sánchez Márquez, N. (2023). Relación entre bullying, ciberbullying y autoestima: prevalencia y factores asociados en adolescentes de Colombia. Zona Próxima, 38, 88-109.</p>
Colombia	<p>Montañez Gasca Sara Juliana</p>	<p>Importancia de la autoestima en las dificultades de aprendizaje. 2024</p>	<p>Esta investigación resalta la importancia de la autoestima como un factor clave para superar estos retos, ya que impulsa la motivación y la perseverancia necesarias para enfrentar los obstáculos académicos y emocionales.</p>	<p><a href="https://hdl.handle.net/20.500.12494/57642">https://hdl.handle.net/20.500.12494/57642</a></p>	<p>Montañez Gasca, S. (2024). Importancia de la autoestima en las dificultades de aprendizaje. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Bogotá. Disponible en: <a href="https://hdl.handle.net/20.500.12494/57642">https://hdl.handle.net/20.500.12494/57642</a>.</p>

España	Estévez López Estefanía; Martínez Ferrere Belén; Musitu Ochoa Gonzalo	La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. 2006	Este estudio tiene como objetivo analizar las diferencias en autoestima entre adolescentes con problemas de agresividad en la escuela, adolescentes victimizados por sus iguales y adolescentes que son al mismo tiempo agresores y víctimas en el contexto escolar.	<a href="https://journals.comadrid.org/pi/art/41e7637e7b6a9f27a98b84d3a185c7c0">https://journals.comadrid.org/pi/art/41e7637e7b6a9f27a98b84d3a185c7c0</a>	Estévez López, Estefanía, Martínez Ferrere, Belén, & Musitu Ochoa, Gonzalo. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y Víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. Psychosocial Intervention, 15(2), 223-232. Recuperado en 09 de septiembre de 2025, de <a href="http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1132-05592006000200007&amp;lng=es&amp;tlng=es">http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1132-05592006000200007&amp;lng=es&amp;tlng=es</a> .
España	Ros Morente Agnes; Filella Guiu Gemma; Ribes Castells Ramona; Pérez Escoda Nuria	Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en una muestra de escolares de educación primaria.	el presente estudio busca examinar la relación entre las variables de autoestima, clima de aula, nivel de bienestar (evaluado con la escala de ansiedad-estado), el rendimiento académico y las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación	<a href="https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19355">https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19355</a>	Ros Morente, A., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., & Pérez Escoda, N. (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula,

		2017	emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) en una muestra de escolares de educación primaria.		rendimiento académico y nivel de bienestar en una muestra de escolares de educación primaria. REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 28(1), 8-18. <a href="https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19355">https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19355</a> .
Chile	Vidal Gutiérrez Daisy; Foreman Higuera Scarlett Ninoska; Molina Romero Bernardita Paz	Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. 2022	El presente estudio tuvo por objetivo indagar la relación entre el uso de redes sociales virtuales con autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de segundo y tercero medio de establecimientos educacionales de la provincia de Concepción.	<a href="https://doi.org/10.29344/07171714.39.2987">https://doi.org/10.29344/07171714.39.2987</a>	Vidal, G. D., Foreman, H. S. N., & Molina, R. B. P. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. Perspectivas: revista de trabajo social, (39), 107-126.

Argentina	Rolandi Marcelo Ezequiel	Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. 2023	Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. (...) El tener una autoestima alta y ser una persona resiliente nos facilitaría afrontar diversas situaciones de la vida, etapas desde que somos niños, pasando por la adolescencia y hasta nuestra adultez, estas dos variables son muy beneficiosas y dependen mucho la una de la otra.	<a href="https://doi.org/10.32351/rca.v8.322">https://doi.org/10.32351/rca.v8.322</a>	Rolandi, M. (2023). Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara, Vol.8 (322). doi: <a href="https://doi.org/10.32351/rca.v8.322">https://doi.org/10.32351/rca.v8.322</a>
Perú	León García Diana Carolina	La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. 2024	Los hallazgos, en base a la teoría, indicaron que es de suma importancia conocer e identificar los puntos de quiebre de la formación de la autoestima, así mismo los componentes y las dimensiones, para que de esta manera el adolescente no presente problemas futuros.	<a href="https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222">https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222</a>	Leon Garcia, D. C. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: revisión teórica. Aula Virtual, 5(12), 195-211. <a href="https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222">https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222</a>

Tabla 1 Antecedentes. Elaboración propia.

## 2. PERSPECTIVA EDUCATIVA

En el marco de este proyecto se busca una articulación entre los componentes humanístico, pedagógico y disciplinar para alcanzar la formación de seres humanos Autoestimantes, puesto que para fortalecer la autoestima y confianza es necesario un ambiente estimulante que implique situaciones donde haya que afrontar retos que pongan a prueba las habilidades del sujeto en cuanto a lo social, motriz y reflexivo lo cual da sitio a un currículo donde el eje autoestima se desarrolla alrededor de la corporeidad del sujeto. Los componentes entonces se darían según lo descrito a continuación.

### 2.1. Enfoque humanista.

Se basa en la teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner U. (1987) la cual sitúa el desarrollo humano con relación a su contexto social, cultural, espacial y temporal. También para la comprensión de la autoestima se recurre a la teoría de pilares que propone Branden N. (1995) quien expresa que la autoestima es un proceso de constante ejercicio y evaluación personal que se lleva a cabo mediante prácticas que tocan diferentes aspectos de la personalidad y la forma de interactuar con el entorno denominados como pilares mismos que es su conjunto sostienen la autoestima.

De acuerdo con la teoría ecológica de sistemas de Bronfenbrenner (1987) este proyecto aborda un ser humano profundamente social el cual requiere para su formación una retroalimentación constante de su medio, puesto a través de sus interacciones este va desarrollando una noción general del mundo en que se encuentra para así mismo interactuar en este, es decir, se genera una relación dialógica entre el ser y el estar. Esta exposición al ambiente determina en gran medida las prácticas y hábitos que hacen parte del día a día de la persona y que por tanto deja huella en la configuración de la identidad de la persona a partir de la percepción del lugar que la persona ocupa en el medio en que se desarrolla.

"La forma de ambiente de más profundo significado y la única que no tiene contrapartida en otros campos de la ciencia, es el que consta de las interacciones recíprocas entre el organismo humano en desarrollo y las personas, objetos y símbolos que le rodean inmediatamente. A esta relación la designamos como Proceso Proximal." (Bronfenbrenner, 1987, p. 34)

Los sistemas postulados en esta teoría atraviesan dimensiones de influencia del sujeto y sobre el sujeto de mayor a menor, estas dimensiones refieren a las esferas que contienen a sus respectivos sistemas teniendo en cuenta la disposición social del ser humano para sus procesos de desarrollo y evolución, siendo los siguientes.

- **Microsistema**, entorno inmediato de la persona, lo conforman sus relaciones más próximas familia, escuela, trabajo, amigos.
- **Mesosistema**, este se encuentra marcado por la forma en que diferentes microsistemas coexisten y la manera en que las interacciones de estos sistemas afectan al individuo como la dinámica entre la relación con la familia y amigos al momento de asumir una personalidad.
- **Exosistema**, Aquí la persona no tiene injerencia directa, sin embargo, si se ve afectada o influenciada por las condiciones preestablecidas, se puede representar a través de normas escolares, programas deportivos públicos y similares, estas condiciones afectan las oportunidades o experiencias que nutren la vida de la persona;
- **Macrosistema**, este halo está marcado por tendencias políticas, culturales y prácticas sociales cuya orientación marca las condiciones generales que dan lugar a los demás sistemas, entonces dicta las leyes y aspiraciones de la sociedad en que el sujeto se desarrolla.
- **Cronosistema**, por último, este sistema contiene la temporalidad en que tienen lugar las condiciones y dinámicas mencionadas en los anteriores sistemas, este reconoce que con el paso del tiempo las condiciones ambientales, sociales e incluso tecnológicas tienden a cambiar y por tanto tiene influencia en el curso del desarrollo humano y en consecuencia de la persona.

Las anteriores categorías fueron tomadas de Bronfenbrenner (1987) en su obra *La Ecología del Desarrollo Humano* dado que destacan la tendencia interestructurante del proceso de desarrollo humano además de señalar aquellas esferas donde la persona no tiene mayor injerencia aparte de su participación implícita como sujeto social no determinante, es decir, aquellos sistemas que pese a la determinación particular del sujeto no son susceptibles de manipulación y por tanto de transformación un ejemplo de ello es el cronosistema o incluso su macrosistema pues son condiciones que responden a una tendencia general y no a determinaciones particulares.

El ahínco en la Autoestima que se lleva a cabo a lo largo de este proyecto tiene por derrotero la formación de seres Autoestimantes, es decir, seres humanos capaces de examinarse, evaluarse y apreciarse de manera constante con el fin de mejorar sus condiciones de vida desde la autoeficacia, integridad, respeto hacia sí mismo y el derecho a la felicidad, proyectando también estas disposiciones hacia los demás. Este ejercicio es bastante demandante debido a que implica la voluntad del sujeto para llevar a la práctica los conceptos incidentes en los pilares de la autoestima.

Pues para Branden (1995) La autoestima es el sistema inmunitario de la consciencia, y, tal cual como se hace con el cuerpo físico esta debe/puede cuidarse y fortalecerse pues algo a lo que no se puede ser indiferente es a la autoevaluación, sin embargo el hecho de no ser indiferente no implica que no pueda rehuirse a dicha percepción mediante placebos (distractores) que silencien temporalmente tales juicios personales, sin embargo su eco permanecerá, es entonces cuando el ejercicio autoestimante toma relevancia pues aunque fácilmente se puede permanecer indiferente, el ser consciente ayuda al conocimiento propio y por tanto a una mayor asertividad en las acciones y decisiones tomadas asignado un propósito a estas.

"La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos" (Branden, 1995, p. 15).

Teniendo en cuenta lo anterior la autoestima es caracterizada a partir de pilares que se manifiestan en prácticas que el sujeto puede traer a su cotidianidad para fortalecerla y conducirse en concordancia con tales postulados para garantizarse una mejor calidad de vida a partir de cuestiones que están bajo su control y que pueden complementar su forma de interactuar con los sistemas que le contienen. tales pilares son nominados prácticas como el vivir conscientemente, la aceptación de sí mismo, la responsabilidad de sí mismo, la autoafirmación, el vivir con propósito y la integridad personal.

Como se puede observar esta perspectiva está fuertemente encaminada a la acción lo cual suma pertinencia para ser abordada desde el campo de la educación física ya que es a través del cuerpo que el sujeto logra sentir, pensarse y relacionarse con el medio y es en el cuerpo donde se manifiestan las sensaciones de bienestar o malestar consigo y con el entorno, sensaciones de euforia a ser felicitado o sentirse realizado por un logro obtenido, o de pesadez ante la reprensión propia tanto como de los padres y/o semejantes por una conducta cuestionable. Dichos ejemplos señalan aspectos clave de lo humano como la interestructuración de la personalidad al interior de un conjunto de sistemas donde el sujeto se desenvuelve y que en primer lugar no depende de sí, quedando como recurso la forma de interactuar con el medio lo cual se orienta nuevamente por la evaluación que el sujeto hace de sí y la confianza que este tiene para hacerlo.

## 2.2. Enfoque pedagógico.

Busca llevar a la clase una pedagogía dialogante como la propuesta por De Zubiria J. inicialmente en 2002 y replanteada en 2006 donde el foco está en el estudiante y su desarrollo de manera interestructurante reconociendo en el otro, así como en la propia persona y medio una fuente aprendizaje, reforzando el componente psicosocial del proceso formativo también fomentando una dinámica horizontal en la relación estudiante – docente promoviendo un ambiente seguro para la expresión de los participantes, este modelo se aplica en un marco curricular en espiral donde cuyo eje es la autoestima y permite reforzar los aprendizajes adquiridos al igual que abordar con mayor profundidad los conceptos relacionados a las prácticas autoestimantes.

De este modo lo Autoestimante implica la conciencia aplicada en ejercicio de la autoestima, semejante a hacer una revisión profunda del ser (auto) y sobre esto realizar una valoración (estimar), tanto presente como proyectiva, también requiere un ser que dedica un espacio habitual de su vida a realizar dicho ejercicio, pues la persona está estimando determinada acción o situación que vive y la forma como se conduce en este momento, partiendo del recurso inmediato que es el propio cuerpo, por tanto aunque sea vivida en relación con el medio su experiencia sigue teniendo lugar a partir de la determinación asumida por el sujeto, y dicha determinación se asume en proporción a las prácticas habituales de la persona, es así que un ser autoestimante es aquel dispuesto a valorarse tanto en virtudes como en vulnerabilidades en pro de cuidar de su integridad personal y de su proyecto de vida, asumiendo entonces la responsabilidad del sentido que procure darle a su vida.

Esta se orienta por el modelo dialogante de De Zubiría J. (2006) ya que este busca promover en la clase un espacio de interacción activa y continua, el cual procura el desarrollo

humano interdimensional a partir de tres componentes, práxico, cognitivo y afectivo, esto permite que el espacio puede desarrollarse con una flexibilidad contextual al reconocer al otro como una parte fundamental del proceso de formación personal ya que esta interacción y conjunto de interacciones permiten la configuración de un tejido social que a diferencia de los modelos heteroestructurantes y autoestructurantes articula la reflexión y construcción subjetiva del ser con las dinámicas socioculturales que nutren el conocimiento y que puede ser aprendido del otro, trascendiendo el seguimiento superficial de instrucciones desde lo autoritario.

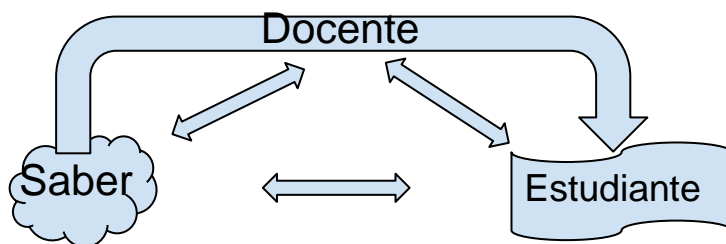
Dicho modelo permite llevar a cabo actividades donde la perspectiva del estudiante ante las situaciones que afronta es de gran importancia, lo cual promueve una evaluación activa de las sensaciones, emociones, formas de expresión corporal, entre otras... ergo el estudiante puede reconocerse como parte importante de su entorno ya que asume un rol principal en su formación y en las dinámicas sociales de su microcontexto a partir de su singularidad, la cual puede complementar las habilidades de sus compañeros o ejercer una oposición que incentive a estos últimos a superar el reto presentado, vale la aclaración que estos roles suceden en alternancia, lo cual también ayuda a que se descubra el potencial personal identificando las fortalezas y debilidades propias.

Lo anterior encuentra refuerzo con lo manifestado por Julián De Zubiria quien defiende que "El fin esencial de la escuela y de la educación es el desarrollo de las dimensiones humanas y no la simple transmisión de la cultura o el aprendizaje." (De Zubiría, 2006, p. 222). Esto implica también la disposición de ambientes aprendizaje seguros para la socialización de experiencias constructoras de vida, identificando así situaciones en la que se tiene un mayor dominio o por el contrario algún tipo de debilidad para así hacer un mejor

manejo de sí mismo en situaciones en las cuales deba afrontar retos aplicando sus habilidades.

En el ámbito de una pedagogía dialogante interestructurante se marcan algunas cualidades propias de este modelo como la dinámica del aprehendizaje entre estudiante, saber y docente donde cada uno cumple un rol activo constantemente, allí el docente es mediador del saber y el estudiante ejecuta, cuestiona y participa también se reconoce el potencial del diálogo para el desarrollo humano dadas las convenciones sociales e históricas que le otorgan un sentido al saber y sus aplicaciones y en concordancia con esto su enfoque formativo no es hacia el aprendizaje sino al desarrollo integral del ser humano (cognitivo, afectivo y práxico), además recurre a la zona de desarrollo próximo que no es propia de De Zubiría sino de Vygotsky la cual refuerza el componente interestructurante de los procesos de desarrollo, lo anterior se complementa con contenidos cognitivos, procedimentales y valorativos.

Como se mencionaba previamente, en un modelo dialogante el docente asume el rol de mediador del conocimiento diferente al de ser transmisor de conocimiento como en el caso de los modelos heteroestructurantes donde se asume su rol como poseedor del conocimiento que a su vez lo replica y deposita en los estudiantes; también su rol es más importante que el que se le otorga en los modelos autoestructurantes donde el docente es subvalorado para dar prioridad a la experimentación del estudiante como recurso para su aprendizaje. En los modelos interestructurantes dialogantes el docente media el conocimiento a un contexto en que el estudiante pueda aprenderlo y aplicarlo, para lo cual facilita que el estudiante pregunte, opine y proponga formas en que dicho saber pueda llevarse a la acción.



*Figura 1 Relación del saber. Elaboración propia.*

Otra particularidad mencionada de este modelo tiene que ver con justamente con el diálogo como ejercicio desestabilizante, es decir que el diálogo tiene un propósito formativo en el cual se confrontan los conceptos de aprendizaje construido fuera de la escuela con las preconcepciones que puedan tener los estudiantes de dicho conocimiento en cuestión para que el estudiante pueda reafirmar su postura o por el contrario pueda replantearse lo que creía saber, esto a través de la participación activa. Debido a que el docente es mediador de la experiencia de aprendizaje, este debe tener un manejo del tema que permita responder inquietudes de los estudiantes y plantear el tema en un contexto que le sea próximo al estudiante, lo suficiente como para que pueda dilucidar, pero no tanto como para que lo presuma como aprehendido.

Lo anterior busca potenciar la inteligencia del estudiante en las diferentes dimensiones de desarrollo que este modelo concibe y que pueden complementarse con la ya mencionada en el título previo; Las dimensiones del desarrollo contempladas son la cognitiva que atiende a los procesos de pensamiento, contraste y evaluación, la afectiva que promueve el desarrollo de relaciones con la alteridad al igual que consigo ya que al ser interestructurante se asume lo otro como necesario para confrontar y articular conocimientos así como el desarrollo de habilidades afectivas que estimulan esta inteligencia emocional en la persona y lo práxico que implica la puesta en práctica de lo aprendido dentro de la amplia gama de aplicaciones que pueda tener un saber determinado, así el estudiante más adelante

puede desempeñar por sí mismo aquello que en el presente se le dificulta y puede realizar con ayuda del docente.

En cuanto a los contenidos como ya se había mencionado se mantienen en el rango de lo cognitivo (pensar), lo procedimental (modo / proceso) y lo valorativo (moral / ético) por tanto esta tarea implica no solo que el docente tenga un amplio dominio del tema o concepto, sino que también requiere que haya una sensibilidad social para darle un contexto al saber dónde haya espacio a sus aplicaciones desde la ética y moral con las acepciones positivas y negativas que esta implica. Parafraseando a De Zubiría (2006) cuando se trabaja con jóvenes es importante el abordaje de temáticas posibles de carácter hipotético sobre las cuales se pueda dar un razonamiento inductivo y deductivo.

Un ejemplo de ello se puede presentar en las artes marciales cuando el maestro está enseñando un nuevo movimiento a sus estudiantes, resulta que dicho movimiento tiene una forma de realizarse, sin embargo aunque el estudiante pueda ejecutarlo (procedimental) no tiene claro en que contexto surge así como sus aplicaciones las cuales están ligadas a la intencionalidad (valorativo) de su ejecución pues dicho movimiento puede ser tanto de ataque como de defensa (cognitivo) según sea necesario en el momento. El rol docente trasciende de enseñar la técnica cuando genera una mediación donde explica que esta puede salvaguardar su integridad, así como comprometer la del otro, permitiendo así que el estudiante haga su ejercicio valorativo para encaminar este aprendizaje, por tanto, el componente ético no solo resalta su sentido / necesidad pues el estudiante como se había dicho ya cuenta con un recurso cuya aplicación puede ser beneficiosa o nociva y depende de su integridad como será usado.

Dicho lo anterior se establece la pertinencia de llevar a cabo este proceso formativo en el marco de un currículo que no solo se adapte a estas características sino que también las reconozca y aprecie como estructurantes de seres y saberes, una estructura curricular que

permita la duda y el error, así como la posibilidad de corregir y profundizar, o en otras palabras “Las metodologías interestructurantes están asociadas al diálogo y a la valoración del proceso de aprehendizaje como un proceso que se realiza por fases y niveles de complejidad creciente que reivindican el papel directivo y mediador del docente y el papel activo del estudiante.” De Zubiría, 2006, p. 233.

Teniendo en cuenta lo anterior el modelo curricular que se ajusta a lo propuesto hasta el momento es un currículo en espiral como el que postulado por Bruner J. (1961) dadas las ventajas que ofrecer respecto al proceso de formación en desarrollo, como la recurrencia o repaso de los aprendizajes, la profundización progresiva en los temas abordados y una articulación estructural de los temas vistos, ya que facilita que el estudiante vaya develando paulatinamente los detalles del saber en cuestión pasando de lo general a lo específico sin dejar de lado el macrocontexto en que se sitúa el ejercicio formativo o en otras palabras "Un currículo debe diseñarse de tal manera que las materias básicas y las ideas se revisten una y otra vez, adquiriendo más y más profundidad y amplitud a medida que se avanza." Bruner, 1961, p. 52.

Este currículo espiral puede reforzar una clase de educación física pensada para reforzar la autoestima de los estudiantes ya que da cabida al error presente al momento de aprender cualquier práctica motriz, así como la complejidad progresiva y el encadenamiento de tales movimientos con tal de darle un sentido contextual a la práctica, es decir, que los ejercicios realizados en el espacio académico no solo tienen una importancia en la evaluación cuantitativa de la actividad sino para la vida del estudiante pues desarrolla diferentes habilidades que puede contextualizar y aplicar en su cotidianidad.

Aquí es importante Recordar que los elementos caracterizados a lo largo de este apartado tienen relevancia en una educación física pensada para la intervención de la

autoestima en los estudiantes puesto que conllevan elementos propios de los pilares de la autoestima ya mencionados como por ejemplo la responsabilidad de sí mismo tanto del mediador como del participante, la autoafirmación de reconocerse individualmente ante el colectivo, vivir con propósito al darle un sentido y aplicación a los aprendizajes, la integridad personal al actuar en concordancia a sus convicciones sabiendo que estas son producto de un proceso formativo interestructurado, la aceptación de sí mismo en cuanto a sus debilidades y fortalezas en la interpretación del saber, el vivir conscientemente respecto a las representaciones a las que está sujeto y las actitudes que se proyectan al interactuar con la realidad.

Entonces no solo se trata de llevar al campo educativo un ejercicio formativo que contiene conceptos teóricos aislados de una realidad práctica o de ejecutar prácticas esperando un aprendizaje experimental y casi aleatorio de los fenómenos circundantes enajenados de un sentido cultural, sino de realizar un ejercicio formativo donde el estudiante se enfrente a retos de complejidad creciente guiados por un docente mediador de la cultura enfatizando el carácter humano del conocimiento que fomente la afectividad dada por la interestructuralidad que el fenómeno social y cultural propicia pues esta capacidad de sentir amor hacia la práctica no solo se manifiesta en la disposición del estudiante ante los retos que implica el saber, también se manifiesta en la calidad de las relaciones sociales que se tejen para nutrir las experiencias que devienen en aprehendizaje y que por lo mismo nutren la estima del estudiante hacia sí mismo y hacia lo otro que le ha permitido ser y desarrollarse.

### 2.3. Enfoque disciplinar.

Buscando aterrizar este ejercicio pedagógico al ámbito de la educación física a partir de los principios formativos de la Praxiología Motriz de Parlebas P. y apelando a las dinámicas de esta perspectiva de la educación física, ya que a través de la acción motriz se

puede hacer conciencia del sujeto en relación con el medio y la reflexión personal, además de las dinámicas de cooperación y oposición las cuales fomenta un escenario donde los retos son parte fundamental del proceso formativo, así como el reconocimiento del potencial particular y colectivo donde el cuerpo es el territorio en que tienen lugar dichas experiencias las cuales aunque sucedan simultáneamente no son iguales teniendo en cuenta la perspectiva y disposición de los participantes al momento de llevar a cabo la práctica.

Para ello se implementan algunos recursos de la praxiología motriz, Parlebas (1987), como la psicomotricidad, comotricidad y sociomotricidad buscando alcanzar una transferencia de aprendizaje pertinente a las demandas de la vida cotidiana de los participantes, dichos recursos son aplicados como principios formativos de una educación física que busca intervenir en la autoestima de los estudiantes en pro de impulsar su potencial para el desarrollo individual y conjunto, así las cosas, esta perspectiva de la educación física ayuda a que el participante pueda reconocerse respecto a lo otro y en ejercicio de simultaneidad, en otras palabras, se reconoce el individuo como parte de un todo al que contribuye a partir de sus singularidad, pues esta le hace único e irrepetible, al mismo tiempo que aporta al tejido social donde sucede, al mismo tiempo y en la misma proporción que sucede con la singularidad externa (lo otro).

Como habíamos mencionado previamente, en una perspectiva donde el desarrollo humano sucede trinitariamente cognitiva, afectiva y práxica es necesario que se den procesos de reflexión e introspección, de concordancia paralela, de expresividad y de cooperación u oposición justamente para confrontar, coincidir y reafirmar la identidad del sujeto. si se revisa un poco la idea de psicomotricidad, esta condensa aquellos caracterizados por un diálogo interno, este diálogo es producto de experiencia del sujeto en interacción individual con el entorno físico y la percepción de relacionamiento e impacto. Esta característica de la psicomotricidad implica que el cuerpo sea territorio mediador de emociones, ideas y acciones

o sea la experienciación del propio cuerpo, reforzando la percepción y control corporal procurando una relación armónica entre la persona y la realidad interna que vive.

Otro aspecto fundamental al intervenir la autoestima en la educación física tiene que ver con las dinámicas sociales que el sujeto debe afrontar propias de la sociomotricidad, donde la fluidez con que el sujeto pueda transitar estas relaciones es determinante para su desenvolvimiento social, traduciéndose en relaciones asertivas e incluso más significativas o nutritivas para el tejido social que construye y que conforma el sujeto, cabe recordar que este tipo de inteligencia deviene de enfrentarse a situaciones donde se requiere de cooperación ante un mismo fin, como también pueden requerir ejercer oposición dentro de la dinámica en pro de bienestar particular o común e incluso de cooperación/oposición en situaciones de mayor complejidad como aquellas que impliquen una convivencia más profunda o política donde la fricción de perspectivas diferentes conllevan al común acuerdo y reconocimiento a partir de similitudes y diferencias.

Por su parte la comotricidad nos sitúa en la simultaneidad del ser, allí el participante puede desenvolverse a partir de su singularidad la cual sucede en simultáneo con los demás miembros de la comunidad, sin requerir de un situación cooperativa o competitiva, o como lo diría Novoa (2017) “La particularidad de las situaciones de comotricidad es que reúnen en un mismo espacio varios participantes, sin que el comportamiento de cada uno de ellos influya directamente en la acción de los demás.”

Esto sitúa a la comotricidad en una esfera en que predomina la autodeterminación, el movimiento compartido y la influencia mutua del colectivo sobre las tendencias motrices que se dan, de modo que la persona se regula, se observa y observa su entorno, y se sumerge en el colectivo, ejerciendo su individualidad dentro de un conjunto de individualidades que convergen en un lugar con un propósito similar, viéndose influenciado por la tendencia

general a la que se inclina mayoritariamente la población y asumiendo este movimiento colectivo, como una pista de baile donde cada persona o pareja baila según el ritmo en el ambiente y regulando la fluidez y velocidad de sus pasos, una práctica colectiva con impacto particular.

Es entonces como mediante este proyecto se propone impulsar las habilidades reflexivas, interactivas (cooperación, oposición) y adaptativas del sujeto que se pueden abordar de mejor manera desde los principios formativos de la praxiología motriz puesto que se reconoce el carácter variable de la relación que el estudiante tiene con una práctica y como dicha relación influencia la experiencia del sujeto y por lo mismo su perspectiva ante este tipo de situaciones, lo cual promueve un ciclo donde la práctica corporal se limita o por el contrario se fomenta... así con las interacciones humanas de igual manera por lo que se canaliza el proceso hacia la transferencia de aprendizaje, de tal modo que el participante pueda desarrollarse como un ser autoestimante, aplicando los aprendizajes adquiridos en las clases a su vida diaria trascendiendo los escenarios del juego, del deporte y de la vida escolar, proyectando estas habilidades de relacionarse a su vida cotidiana, generando esa transferencia entre micro y mesosistema que para este caso implican los espacios de injerencia directa del sujeto.

Para lograr esta transferencia los ejercicios en clase son mediados por el docente proponiendo y escuchando propuestas de situaciones presentes en su vida cotidiana donde cierta habilidad puede ser más pertinente que otra para responder a estas, este ejercicio no solo expone parte de la realidad que vive el participante, sino que genera un encuentro de experiencias a través de las respuestas que tiene el estudiante y el grupo, una ventana a la realidad colectiva, situaciones que a pesar de sus diferencias son familiares para todos o más bien... para la mayoría, y en este encuentro de perspectivas se puede fortalecer lo cognitivo, afectivo y práxico.

Lo cognitivo se fortalece en las rutas de pensamiento que establece el estudiante al momento de modular su comunicación, proyectar perspectivas y cimentar conclusiones; Lo afectivo mediante la confianza al expresar sus emociones de forma asertiva, tanto de agrado como de desagrado ante diferentes circunstancias pese a que sean escenarios donde se desconozca o se estigmatice esta expresión emocional, o que por el contrario genere un fortalecimiento en la relación interpersonal con la familia, amigos, profesores y semejantes; por último, su impacto práctico se ve en como el estudiante interviene en el entorno donde se desarrolla, tal intervención sucede por autodeterminación del sujeto, sin embargo, dicha determinación no es indiferente a los juicios de valor y emocionales que suceden internamente, es decir que las acciones están permeadas tanto por lo afectivo como lo cognitivo, direccionado a los preconceptos adquiridos en la vida, requiriendo en algunos casos desaprender respuestas como las reacciones violentas y aprender nuevas como el dialogo, la confrontación o incluso la negociación, lo cual promueve un tipo de ser humano autoestimante toda vez que para llevar a cabo lo ya mencionado el sujeto debe hacerse consciente de los juicios y motivaciones que impulsan sus actos y de este modo sostenerlos, adaptarlos o corregirlos.

### 3. CURRÍCULO

El diseño de currículo que se ha contemplado para este proyecto, parte de la idea de que es a través del movimiento que el ser humano logra su pleno desarrollo, al igual que las prácticas de vida representan una ruta más eficiente para el fortalecimiento de la autoestima, teniendo en cuenta este punto de vista, la organización curricular se da en el marco de currículo espiral de Bruner (1960) dada su metodología que permite reforzar, articular y profundizar los contenidos, esto refuerza el propósito formativo de seres autoestimantes ya que promueve la formación reflexiva, así como una disposición a analizar con una perspectiva más amplia situaciones y acciones que le impacten , por lo que también se adoptan elementos de la pedagogía dialogante – interestructurante, puesto que uno de los elementos fundamentales para estudiar la autoestima implica la mediación de saberes y perspectivas, así como la necesidad de la interacción con el otro para desarrollarse mejor.

Esta dirección se elige buscando un tipo de formación integral que da lugar al cuerpo como territorio vivo, cargado de identidad, siendo a partir de este dialogo que la persona construye una noción de sus capacidades y potenciales para lograr su proyecto de vida fortaleciendo así su autonomía y fomentando ambientes de cooperación, confianza y convivencia basada en el respeto y reconocimiento mutuo, de este modo el currículo no solo impacta en las unidades que aplica sino que se proyecta a una ruta de formación continua y expansiva, donde cada experiencia profundiza la comprensión que la persona tiene sobre si misma y su entorno.

#### 3.1 Macrocurrículo.

Para este caso se toma como inspiración el currículo espiral de Brunner J. (1960) ya que este da respuesta al requerimiento de propiciar un aprendizaje progresivo, articulado, significativo y recurrente, pues en concordancia con lo que este manifestaba y parafraseándole, si se estructura apropiadamente el conocimiento puede ser enseñado a la

persona en cualquier etapa de su desarrollo. Así, Desde este punto de vista un currículo espiral permite repasar los mismos conceptos, que para este caso son los pilares de la autoestima, con niveles de complejidad variables favoreciendo la profundización y transferencia de aprendizaje a medida que se interactúa con el saber, dando lugar al error y a la corrección del mismo como parte del proceso formativo del estudiante ya que busca es la comprensión del objeto de estudio y no exclusivamente la promoción estudiantil.

Esta estructura encuentra sustento en su reconocimiento del desarrollo humano como un proceso no lineal sino cíclico y evolutivo, nutrido de experiencias que dan contexto, pertinencia y aplicabilidad al aprendizaje adquirido, un ejemplo de ello es la tradición oral, mediante la cual se han promovido creencias y técnicas a lo largo de generaciones, donde la profundidad de aquellos conocimientos ha crecido con el tiempo, transitando de una creencia a conocimientos científicos que respaldan o discrepan aquellas premisas transmitidas a lo largo del tiempo.

En este caso específico el currículo espiral se constituye de la siguiente manera, en primer lugar toma como eje la autoestima y transita por aquellos pilares / prácticas que le dan sostenibilidad a modo de contenidos, se sitúa en la dinámica bucle presente entre el micro y mesosistema en que se desarrolla el sujeto (contexto social próximo) y que le dan una noción primaria de identidad, desarrolla practicas guiadas por un modelo pedagógico dialogante interestructurante que desarrolle conjuntamente las dimensiones cognitivas, afectivas y prácticas de la persona entorno a la apropiación de su autoestima mediante la participación activa del estudiante y una relación horizontal con el docente permitiendo manifestar cuestionamientos, propuestas y opiniones, abordando el tema principal en perspectiva de los principios formativos de la praxiología motriz (psicomotricidad, sociomotricidad, comotricidad) dada su pertinencia para orientar la mirada del estudiante respecto a sus prácticas y su relación consigo y con lo otro.

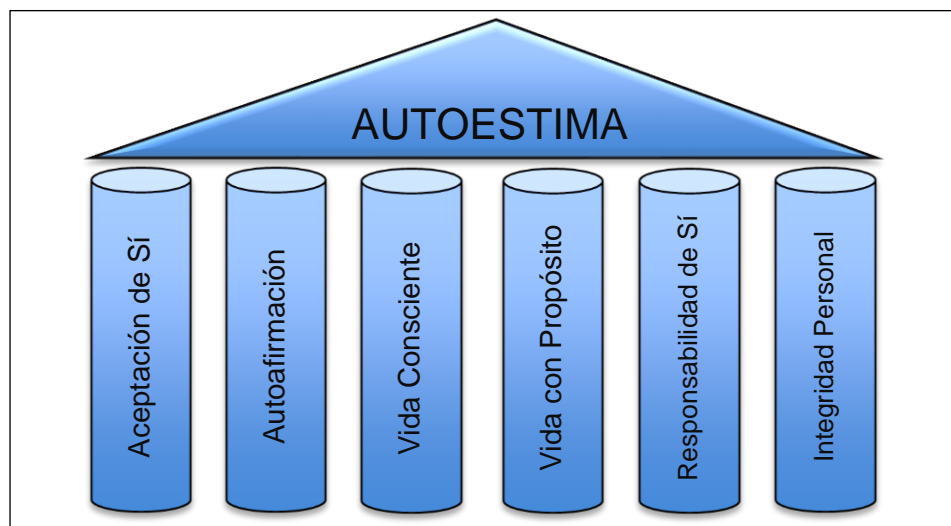
Lo anterior en pro de formar seres autoestimantes, mismos que son capaces de analizarse, corregirse, compararse y adaptarse o resaltar en diferentes momentos y aspectos de su vida de manera habitual, cuidando de la forma en que se relacionan consigo mismos y con el entorno tanto físico como sociocultural en el que se desenvuelve, un ser autoestimante reconoce sus virtudes y defectos, es capaz de afrontar desafíos en concordancia con el conocimiento de sí, se corrige sin maltratarse pero con firmeza, ya que se sabe responsable de sí mismo y reconoce en el otro las cualidades que cuida en sí mismo, actuando en concordancia con sus principios éticos y creencias, cualidades que al promoverse colectivamente fomenta un ambiente de formación que previene situaciones inconvenientes como casos de bullying, ansiedad, depresión, entre otros... brindando al estudiante una perspectiva más amplia de la vida y un tejido social de sosiego y apoyo en momentos donde la misma realidad puede superarle, pues como diría Branden (1995) “la autoestima es el sistema inmunitario de la consciencia”.

<b>Tema</b>	<b>Unidad</b>	<b>Transferencia de Aprendizaje</b>	<b>Contenidos</b>
<b>AUTOESTIMA</b> Cognitivo ↔ Afectivo ↔ Práxico	Psicomotricidad	Reflexividad	Aceptación de sí
			Autoafirmación
	Sociomotricidad	Cooperación ↔ Oposición	Responsabilidad de sí
			Integridad personal

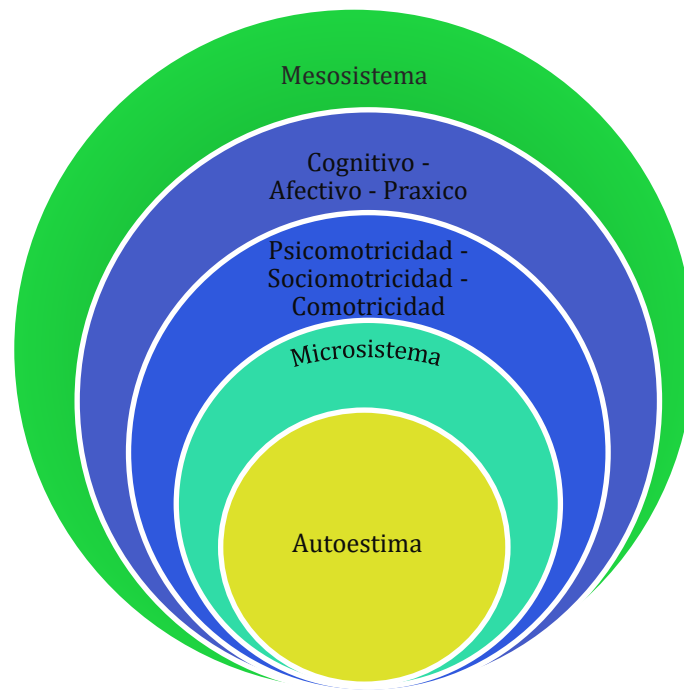
	Comotricidad	Adaptabilidad	Vida consciente
			Vida con propósito

*Tabla 2 Relaciones. Elaboración propia.*

Es cuando menos importante aclarar que este proyecto no pretende sustituir elementos tan importantes como lo son las terapias psicológicas, revisiones médicas, hábitos saludables, el impacto familiar en la ideación de la identidad, ni imponer una afectividad tal vez superficial (inventar sentimientos), pues de cierto modo sería desconocer aquella particularidad que ha permeado el desarrollo de cada estudiante hasta el momento y que le hace único, sino acercar a la persona a la autosuficiencia y autoeficacia que le permite confiar en sus habilidades, creer en su potencial y sentirse digno y merecedor de felicidad y de desarrollarse según sus ideales de vida, esto también representa una mejor relación con su entorno al reconocerse entre intersubjetividades que pese a sus rutas buscan un fin similar.



*Figura 2 Pilares de la Autoestima. Elaboración Propia.*



*Figura 3 Interacción expansiva de los componentes (contención y retroalimentación). Elaboración Propia.*

Teniendo en cuenta las disposiciones previas se puede decir que la autoestima como se concibe en este proyecto es un aspecto fundamental en el desarrollo del sujeto pues cuida de la integridad de este, señalando que su sostenibilidad se encuentra distribuida en diferentes prácticas (pilares) y que la deficiencia de uno de ellos no implica la pérdida de la autoestima, pero si un debilitamiento sistemático que eventualmente conllevaría a su colapso, generando una reacción en cadena que no solo afectaría al sujeto y su relacionamiento interno, también su relación con familia y amigos, desconectando su actuar del propósito ulterior y haciéndole más reactivo a su entorno sociocultural.

Ahora, si por el contrario se fortalece cada uno de estos pilares mediante la práctica intencionada, consciente y constante se puede constituir una autoestima más sólida y perdurable, lo cual al generar una sensación de plenitud y bienestar hace que la persona tenga una mejor disposición al momento de interactuar con su familia, amigos, y demás... alimentando el ciclo orgánicamente, pues usualmente las personas reaccionan positivamente

a alguien que proyecta seguridad, confianza y bienestar, un efecto espejo, pero es esa cualidad la que permite reconocer y ser reconocido, la que abre la puerta a nutrir e impulsar el potencial propio misma que se experimenta desde lo sociomotriz y comotriz toda vez que se depende de un otro en el entorno para que tenga lugar, reforzando la importancia de incentivar relaciones más significativas, dadas las oportunidades experienciales que estas implican retroalimentando un bucle donde la persona aporta en medida que se nutre de su relación con el entorno y le retorna una disposición positiva, que en cuestiones prácticas significa mayores posibilidades de aprendizaje y fluidez en el medio, o lo que cognitivamente implicaría una relación simbiótica.

Así pues la oportunidad que se abre al fomentar una consciencia de estas cualidades humanas que se abre al darle una contextualización mediada de lo que se puede hacer al alcance del cuerpo, cuando, se reconoce la integración de conceptos con prácticas de vida desde el campo de la educación física es la de salvaguardar la significación que se le da al área a nivel escolar pues mediante el ejercicio de transferencia de aprendizaje se genera una disposición también hacia la receptividad o en otras palabras se fomenta la disposición al aprendizaje como parte de una práctica habitual, entonces se fortalece el autoestima en clase educación física con actividades que impliquen retos y estrategias para asumirlos según el contexto pudiendo relacionarlo con situaciones de la vida cotidiana, lo cual como ya mencionaba, por familiaridad le permite una mejor adaptación, mientras que por otra parte incentiva el hábito de realizar prácticas corporales habitualmente como parte de la vida cotidiana para mantener estilos de vida saludable.



general y concluye con una evaluación sobre la profundidad con que se ha comprendido el tema, de ahí que contexto y evaluación estén estrechamente relacionados pues el primero además de punto de partida también implica proyección, el segundo estudia su profundización y da pauta al contexto sobre el que se aterrizaría el siguiente ciclo, otorgando dinamismo al espiral.

De acuerdo con lo antes descrito, este ejercicio está constituido por cuatro unidades principales, tres derivadas de los principios de la praxiología motriz y una unidad integradora, cada una de estas unidades aborda elementos estructurales de la autoestima y en el caso de la unidad integradora se contrasta el aprendizaje de partida con el alcanzado al final del ciclo, cabe aclarar que estas unidades no sugieren un orden específico pues suelen interactuar constantemente, por lo que aunque no se señala directamente (y a modo de proyección educativa), su orden puede alternarse así como sus contenidos, siendo que cada uno de estos contenidos puede ser examinado bajo la perspectiva de la sociomotricidad, comotricidad y psicomotricidad puesto que tienen en común la interacción de sujeto consigo y con el medio, por lo que la variación de perspectiva genera un complemento, no una exclusión.

❖ **Ciclo 1: Fundamentación Autoestimante.**

- ❖ **U1. Integración:** El primer paso para el reconocimiento mediado requiere identificar la perspectiva que tiene la persona sobre la educación física y la autoestima, y, que impacto tienen estos conceptos en su cotidianidad, esto implica de entrada la participación activa del estudiante en su proceso, luego se da lugar a la mediación docente para disponer a la población para el ejercicio formativo, en cuanto al enfoque de la práctica a desarrollar, señala los aspectos donde hay mayor dominio o donde hay que reforzar, por lo que representa el inicio y el final del ciclo, abordándose en dos sesiones, la primera y la última

- Alcance esperado: Identificar las ideas, percepción y disposición de los estudiantes sobre la educación física y la autoestima.
- Instrumento de recolección de información: Para realizar un sondeo de la perspectiva de la población sobre educación física y autoestima se implementa un cuestionario de cinco preguntas de tipo abierto y cerrado.

1. En tus palabras ¿Qué es la educación física? Y ¿Crees que puede tener algún impacto en tu vida?

2. Señale la opción más acorde a su opinión.

La educación física ayuda a:

- Incrementar la fuerza y resistencia corporal
- Aprender a competir y ganar en competencias deportivas
- Sentirme más conforme conmigo mismo y con los demás
- Moverme, Jugar y liberar tensión.

3. ¿Qué es para ti la autoestima? ¿Crees que pueda ser importante para la vida diaria?

4. ¿Como sueles sentirte cuando participas en prácticas deportivas o juegos grupales?

- Confiado y seguro
- Nervioso y/o temeroso de cometer errores
- Emocionado y motivado
- Prefiero ser observador o evitar participar
- De otro modo: \_\_\_\_\_

5. En una escala de 1 a 5 siendo 1 muy poca y 5 Muy alta ¿Qué tanta confianza en ti mismo sientes al momento de realizar actividades físicas intencionadas y

expresarte corporalmente?

1 muy poca    2 poca    3 Media    4 Alta    5 Muy alta

❖ **U2. Psicomotricidad, reconociéndome a mí mismo:** Enfoca su trabajo en la relación interna del sujeto consigo, incentiva al estudiante a reconocerse individualmente en proporción al medio, se busca que el estudiante comprenda como la opinión / evaluación que hace de sí mismo impacta su vida.

- Alcance esperado: Identificar la importancia del dialogo interno en la autopercepción del estudiante y sus comportamientos.
- Instrumento de recolección de información: se realiza un cuestionario de cinco preguntas cerradas y una pregunta abierta orientado a la relación que el estudiante lleva consigo.

Responda los puntos 1 – 5, valorando una escala de 1 a 5 cada punto

1 Nunca    2 Casi nunca    3 A veces    4 Casi siempre    5 siempre

1. Siento comodidad al verme en el espejo
2. Cuando realizo ejercicios o actividades reconozco mis emociones y las regulo.
3. Suelo experimentar nuevos movimientos sin temor a cometer errores.
4. Puedo identificar uno o varios aspectos que me gustan o enorgullecen de mí.
5. Siento que la actividad física intencionada ha ayudado en mi autoconocimiento.
6. ¿Qué has aprendido sobre ti a lo largo de esta unidad?

**U3. Sociomotricidad, conectándome con los otros:** En esta unidad el movimiento representa un medio para la interacción ergo la construcción del tejido social y la importancia del cuidado de las relaciones mediadas por la experiencia corporal, se trabajan habilidades interactivas como la empatía, cooperación / oposición y expresividad, destaca la importancia de asumir la responsabilidad de sí mismo y la

práctica de la integridad personal para actuar en concordancia con las convicciones personales ahondando en la coherencia entre el actuar, el sentir y pensar

- Alcance esperado: Identificar la percepción del estudiante sobre sus relaciones en cuanto a la convivencia y cooperación entre pares.
- Instrumento de recolección de información: Se realiza un cuestionario de cinco preguntas cerradas y una pregunta abierta orientado a la relación que el estudiante lleva con los demás y el entorno a través del cuerpo en movimiento.

Responda los puntos 1 – 5, valorando una escala de 1 a 5 cada punto.

1 Nunca     2 Casi nunca     3 A veces     4 Casi siempre     5 siempre

1. Me gusta trabajar en equipo porque siento que hago aportes significativos.
2. Suelo confiar en mis compañeros durante dinámicas y actividades de clase.
3. Trato de animar o ayudar cuando alguien se equivoca o se le dificulta algún ejercicio.
4. Aprendo a conocerme mejor cuando interactúo con otras personas
5. Considero ser una parte importante del grupo y disfruto su compañía.
6. ¿Has aprendido algo sobre tus compañeros durante esta unidad?

- ❖ **U4. Comotricidad, Siendo con lo otro:** Esta unidad se asume el movimiento como una acción conjunta cargada de significados e intereses tanto particulares como colectivos, por tanto, interviene en la forma en que el sujeto se conduce en compañía de sus semejantes bajo determinación propia.

- Alcance esperado: identificar el impacto de las decisiones propias en la adaptación en el medio y su aporte a la convivencia.
- Instrumento de recolección de información: Se realiza un cuestionario de cinco preguntas cerradas y una pregunta abierta orientado a la relación que el estudiante lleva con los demás y el entorno a través del cuerpo en movimiento.

Responda los puntos 1 – 5, valorando una escala de 1 a 5 cada punto.

1 Nunca     2 Casi nunca     3 A veces     4 Casi siempre     5 siempre

1. Cumpló los acuerdos establecidos para las dinámicas del grupo.
2. Tengo en cuenta como mis acciones impactan en los demás durante las actividades.
3. Me esfuerzo por resolver conflictos asumiendo mi responsabilidad sin culpar o pelear con otras personas.
4. Suelo participar con ideas o propuestas para apoyar al grupo en la resolución de problemas desde mis habilidades.
5. Me esfuerzo más trabajando solo que cuando trabajo en equipo.
6. ¿Qué influencia crees que tiene la convivencia en el desarrollo de la libre personalidad?

### 3.2. Microcurrículo.

Plan de clase		
Unidad 1: Integración.  Sesión 1: Contextualización moviéndonos hacia la autoestima.	Intención de sesión: Identificar las ideas, percepción y disposición de los estudiantes sobre la educación física y la autoestima.	
Justificación	Actividades	Seguimiento
Dada la naturaleza del programa, se requiere establecer una	❖ Introducción al eje  formativo a partir de	

<p>predisposición de la población a los conceptos que van a ser abordados en la clase para tener un punto de partida común establecido, también se impulsa la participación activa de los estudiantes en el proceso, lo cual refuerza la autoestima</p>	<p>lluvia de ideas general con preguntas orientadoras y dialogo grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Marcha de expresiones corporales.</li> <li>❖ Juego balón mano.</li> <li>❖ Relacionamiento de la actividad con la vivencia de la autoestima y las praxiología motriz.</li> </ul>	
---	--	--

Tabla 3 sesión 1. Elaboración Propia.

Plan de clase		
<p>Unidad 2: Psicomotricidad, reconociéndome a mí mismo.</p> <p>Sesión 2: Aceptación de sí, siendo el cuerpo que habito.</p>	<p>Intención de sesión: Incentivar el cuidado personal mediante el reconocimiento de lo emocional, racional y corporal propio como parte de la identidad personal.</p>	
Justificación	Actividades	Seguimiento
<p>Siendo la sociomotricidad un ejercicio donde la persona se enfrenta a sí misma se relaciona directamente con la autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mapa corporal.</li> <li>❖ Meditación guiada.</li> <li>❖ Gesto particular</li> </ul>	

<p>puesto que deviene un proceso de autocontemplación sujeta a evaluación, es cuando la aceptación de si toma significado dando soporte a lo emocional, a la identidad, a las determinaciones que se asumen ante la vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Discusión sobre la “aceptación de si”.</li> </ul>	
---	--	--

*Tabla 4 Sesión 2. Elaboración Propia.*

Plan de clase		
<p>Unidad 2: Psicomotricidad, reconociéndome a mí mismo.</p> <p>Sesión 3: Autoafirmación, el derecho a existir.</p>	<p>Intención de sesión: Fortalecer la expresión corporal y la confianza personal mediante el movimiento intencionado.</p>	
Justificación	Actividades	Seguimiento
<p>Mediante la autoafirmación el sujeto experimenta la noción de ser merecedor de una calidad de vida digna por el hecho de existir, así como la procuración de su bienestar y felicidad, sin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Escultura de sentimientos.</li> <li>❖ Mi territorio corporal.</li> <li>❖ Mediación del concepto autoafirmación.</li> </ul>	

<p>embargo, esto conlleva un proceso de compromiso personal, fijación de convicciones y participación activa en su proceso de desarrollo.</p>		
---	--	--

Tabla 5 Sesión 3. Elaboración Propia

Plan de clase		
<p>Unidad 3: Sociomotricidad, reconociéndome en comunidad.  Sesión 4: Responsabilidad de sí</p>	<p>Intención de sesión: Comprender las implicaciones (posibilidades y obligaciones) de asumir la responsabilidad de sí mismo como parte de una autoestima equilibrada</p>	
Justificación	Actividades	Seguimiento
<p>En una sociedad marcada por ambivalencias es importante determinar un camino a seguir, y si bien el camino escogido está influenciado por el medio no está amarrado a este mismo, por lo cual para asumir una vida en pro del bienestar personal es indispensable que la persona asuma su camino y aquellas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Esculturas corporales.</li> <li>❖ Mi territorio corporal.</li> <li>❖ Mediación del concepto autoafirmación.</li> </ul>	

decisiones relacionadas, si el único responsable de su sentido de vida.		
---	--	--

Tabla 6 Sesión 4. Elaboración Propia

Plan de clase		
Unidad 3: Sociomotricidad, reconociéndome en comunidad.  Sesión 5: Integridad personal	Intención de sesión: Fomentar la integración de lo cognitivo, afectivo y práxico en una identidad ética y consecuente.	
Justificación	Actividades	Seguimiento
Al crecer en comunidad es pertinente reconocer que la coherencia entre lo que se dice y se hace es de suma importancia pues esto hace que la persona sea confiable para los demás y para sí, la integridad también debe estar marcada en el cuidado personal evitando situaciones que puedan representar un riesgo para la integridad personal o colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Simulación de evaluación sorpresa.</li> <li>❖ Mediación del concepto integridad personal.</li> <li>❖ Reto de obstáculos con amuleto.</li> <li>❖ Discusión de estrategias.</li> <li>❖ Reflexión.</li> </ul>	

Tabla 7 Sesión 5. Elaboración Propia.

Plan de clase		
Unidad 4: Comotricidad.  Sesión 6: Vida Consciente	Intención de sesión: Reconocer el impacto que tienen las acciones motrices en el entorno y viceversa	
Justificación	Actividades	Seguimiento
El llevar una vida consciente permite una mayor conexión de la persona con su entorno apreciando los detalles inmediatos de la situación presente sin que esto signifique desatender el contexto mas amplio, lo cual también permite que la persona disfrute de su vida y pueda corregir su rumbo cuando esto sea necesario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dinámica movimiento espejo.</li> <li>❖ Mediación del concepto vida consciente.</li> <li>❖ Recorrido con limitación sensorial.</li> <li>❖ socialización de experiencias.</li> </ul>	

Tabla 8 Sesión 6 Sesión 6. Elaboración Propia.

Plan de clase	
Unidad 4: Comotricidad.  Sesión 7: Vida con Propósito.	Intención de sesión: Integrar los intereses y proyección personal con acciones conjuntas y valores compartidos.

Justificación	Actividades	Seguimiento
<p>En un proceso formativo entorno al fortalecimiento de la autoestima la práctica de vivir con propósito implica la utilización de las capacidades personales en la consecución de logros pues esto representa un impulso de genera la persona para seguir encadenando sus acciones y mantener la continuidad del proceso formativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Activación corporal juego tradicional.</li> <li>❖ Mediación del concepto Vida con Propósito.</li> <li>❖ Búsqueda del tesoro.</li> <li>❖ Discusión.</li> </ul>	

Tabla 9 Sesión 7. Elaboración Propia

Plan de clase		
<p>Unidad 1: Integración.  Sesión 8: Valoración.</p>	<p>Intención de sesión: Integrar los aprendizajes adquiridos a lo largo del proceso formativo y establecer el punto de partida de un nuevo ciclo.</p>	
Justificación	Actividades	Seguimiento

<p>Teniendo en cuenta la profundidad y complejidad de los conceptos abordados es preciso hacer un sondeo de la forma en que evoluciona la perspectiva del estudiante sobre los contenidos revidados, así se retroalimenta el ciclo de la espiral donde la recurrencia de los conceptos permite una visión más amplia de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Activación corporal liderada por estudiantes.</li> <li>❖ Repaso de pilares y su relación con los principios de la praxiología motriz.</li> <li>❖ Socialización de experiencias.</li> </ul>	
---	---	--

*Tabla 10 Sesión 8. Elaboración Propia.*

#### 4. IMPLEMENTACIÓN PILOTO

Tras haber realizado revisión y proyección de este ejercicio se lleva a la práctica a partir de las planeaciones de clase presentadas previamente para lo cual se realiza un acercamiento a una institución educativa de carácter público, donde el grupo con el que se permite realizar el trabajo son estudiantes de último año escolar en edades entre los dieciséis y dieciocho años, al ser de carácter público los retos cotidianos que viven la mayoría de sus estudiantes son bastante exigentes dado que muchos de ellos deben llevar en conjunto sus responsabilidades académicas con responsabilidades laborales que normalmente llevan a cabo los fines de semana y algunos en contra jornada, por lo que hay un entendimiento más profundo de las dificultades y esfuerzo que hay que realizar para llevar una vida digna, algo que suele reforzar su voluntad y su valoración personal.

##### 4.1 Microcontexto.

La institución donde se realiza esta práctica se encuentra en el municipio de Chía Cundinamarca, en la vereda Fonquetá, vía la Valvanera, esta vereda tiene como particularidad su tendencia a lo urbano, tanto por su disposición interna como por proximidad con la zona urbana del municipio, lo cual también influye en las dinámicas internas de la institución ya que gran parte de la comunidad educativa está conectada por relaciones meta-escolares, como familia, vecinos, amigos y semejantes, en algunos casos a lo largo de diferentes generaciones, esta cualidad representa una ventaja para el desarrollo de este ejercicio ya que el contexto por sí mismo representa un tejido social bastante estrecho donde el microsistema cuenta con una numerosa cantidad de conexiones con el mesosistema, además de darle a la persona una nutrida vida social en cuanto a la interestructuración que da modela la identidad personal.

Sumado a sus características ambientales, también hay un fuerte impacto cultural en la comunidad pues en este relativamente corto espacio confluyen población extranjera, ancestral (muisca), campesina y población general no específica, esto intensifica el dinamismo de las relaciones de convivencia que se llevan a cabo dentro del entorno ya que requiere de unos mínimos acuerdos para mantener la hegemonía, esto no significa que haya una utopía de convivencia sino que constantemente hay tensiones que la misma comunidad va mediando, esto señala un cierto sentido de pertenencia respecto al territorio, y es este sentido de pertenencia que se busca intencionar mediante las prácticas propuestas.

En cuanto a la infraestructura física de la institución es notoria la predominancia del verde en el ambiente, cuenta con varios árboles en sus periferias a modo de muro natural, canchas de fútbol al aire libre, zonas verdes, un parque infantil, una cancha multipropósito cubierta, cuatro bloques de edificios que no superan las dos plantas, distribuidos entre salones, oficinas y comedor

esto ayuda en la realización de este proyecto teniendo en cuenta que por sus características se posibilita una conexión más profunda con el entorno, evitando la saturación de estímulos y la sensación de encierro. Es así que la institución gestiona sus recursos físicos y humanos en un proyecto educativo institucional (PEI) que promueve valores humanos y sensibilidad social, por tanto, su enfoque no es técnico sino humanista al igual que el proyecto a implementar.

#### 4.2. Ejecución de programa.

Como se mencionaba previamente, el programa es realizado a partir de las unidades y sesiones ya relacionadas en temporada de finalización del ciclo escolar y se llevó a cabo con estudiantes de último año, a lo largo del proceso de cuatro unidades, aplicando un breve cuestionario de sondeo de autoestima tras la realización de cada unidad, también es preciso

aclarar que en ejercicio del proyecto algunas actividades tuvieron que ser adaptadas o reducidas debido a situaciones propias del cronograma académico de la institución, sin embargo también se aclara que teniendo en cuenta estas dificultades, un currículo espiral posibilita adaptarse a las circunstancias sin perder el foco de la propuesta formativa debido a la articulación de los contenidos y la forma de interrelacionarse.

#### ❖ U. 1. Integración.

En esta unidad se trabajaron conceptos generales como autoestima y educación física al igual que sus implicaciones en la vida cotidiana, parte de un acercamiento previo al abordaje de los principios praxiológicos, por lo cual se procura una actividad donde el estudiante pueda vivir la adaptación, cooperación, oposición, toma de decisiones, reflexión y expresión corporal por lo cual tras una charla de contextualización se lleva a cabo un juego de balón mano, teniendo en cuenta que la adaptación se manifiesta en la inclusión a un equipo así como la cooperación – oposición dada la presencia de un equipo alterno, la toma de decisiones en la distribución de pases para conseguir el punto, así como la expresión corporal para comunicarse con su equipo incluyendo solicitar el balón realizadas, también para el refuerzo de la autoestima se enfoca el ejercicio en la experiencia, mas no en la victoria de uno u otro equipo.



*Figura 5 Integración. Elaboración Propia.*

❖ U. 2. Psicomotricidad.

En esta unidad se trabaja la forma en que el estudiante interactúa consigo, promoviendo la reflexión, ya que se busca formar seres autoestimantes es importante que el estudiante se familiarice con la valoración de sí, por tanto se aborda la autoafirmación y la aceptación de sí, entonces ambos conceptos deben ser contextualizados con la intención de poner una situación en puesta que promueva una predisposición a la mirada interna y la forma de expresarse de la persona, en esta unidad las actividades deben conectar el movimiento con una manifestación personal intencionada, una de estas actividades es gesto propio, y consiste en desplazarse en trayectoria libre por el espacio, realizando un gesto propio cada vez que se encuentra de frente a un compañero, este gesto puede variar según a quien se encuentre, también puede ser caracterizador de algún animal o semejante, en este caso lo importante es que el estudiante piense, se acepte y afronte la decisión de expresarse de una forma

única, superando la pena de hacer el “ridículo” tratando de reconocer y respetar la expresión de otro al tiempo.



*Figura 6 Psicomotricidad. Elaboración Propia.*

### ❖ U. 3. Sociomotricidad.

En esta unidad se busca reconocer el potencial de crecer en conjunto para fortalecer lazos y participar del tejido social, para lo cual en esta unidad las prácticas autoestimantes se enfocan en la integridad personal y en responsabilizarse de sí, puesto que a partir de las convenciones sociales que tienen lugar cuando un grupo social constituye un acuerdo ejemplificándolas en la toma de decisiones y participación activa que se requiere en la constitución de un tejido o estructura social (lo interestructurante), así pues una de las actividades realizadas para esta unidad es la escultura humana, un ejercicio que se basa en el acrosport como práctica corporal donde cada uno de los participantes asume un rol en la figura que se está construyendo conjuntamente, tal rol se asume en función de las condiciones y habilidades particulares de cada uno de los integrantes, de este modo todos pueden experimentar el sentido de pertenencia en

comunidad, así como a responsabilidad de cuidarse a si mismo y a sus compañeros en la ejecución de la figura.



*Figura 7 Sociomotricidad.Elaboración Propia.*

#### ❖ U. 4. Comotricidad.

En esta unidad el movimiento es analizado como una acción conjunta cargada de significados y bajo esta característica se enfoca el trabajo de la autoestima alrededor de la practica de la vida consciente y la vida con propósito, teniendo en cuenta que el movimiento realizado en conjunto implica una determinación particular de quien lo realiza, así como un proceso de introyección en los tiempo, intensión e intensidad con que la persona se mueve, así una de las actividades propuestas consiste en una coreografía donde los estudiantes se encargan de proponer los pasos de la misma, en esta actividad el movimiento es constante, sin embargo a nivel interno cada participante se adapta o alinea con sus compañeros y le imprime un toque personal, otorgándole un significado particular reforzando así la consciencia corporal y una vida con propósito.



*Figura 8 Comotricidad. Elaboración Propia.*

## 5. ANÁLISIS DE EXPERIENCIA

A partir de la implementación realizada se obtuvieron algunos datos que permiten realizar un bosquejo de las perspectivas de los estudiantes respecto a los contenidos relacionados previamente, teniendo cuenta que se buscó promover el fortalecimiento de la autoestima estudiantil mediante la implementación de un diseño curricular de educación física basado en la práctica de habilidades psicomotrices, sociomotrices y comotrices contempladas en la praxiología motriz.

En este orden de ideas, el primer diagnóstico se realizó para tener una idea general de como percibían la autoestima y la autoestima los estudiantes encontrando un vínculo generalmente positivo con estos conceptos, lo cual reflejaba unas condiciones básicas favorables como las veremos a continuación tras aplicar el diagnóstico relacionado anteriormente.

### 5.1. Resultados.

#### ❖ Integración.

1. En tus palabras ¿Qué es la educación física? Y ¿Crees que puede tener algún impacto en tu vida?

“Es una Educación que se enfoca en el deporte y la recreación, nos ayuda en ejercitarnos, tener un ritmo deportivo y tener una vida más saludable”

“Es una especie de disciplina la cual nos ayuda a ejercitar el cuerpo para mantener el cuerpo activo”

“Principalmente esto tiene un impacto grande para ti vida ya que gracias a la educación física mi cuerpo incremento habilidades para ganar en campeonatos de atletismo”

encuestados (83%) respondieron La para esta pregunta.

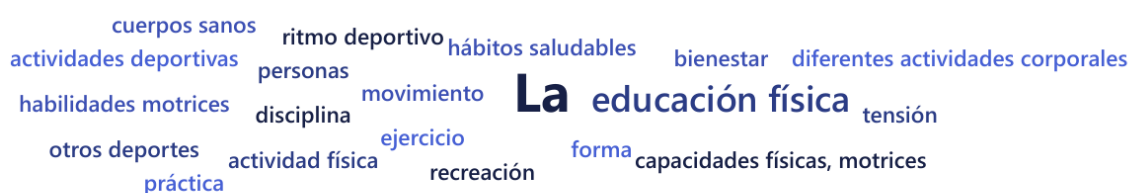


Figura 9 Educación física 1. Elaborado Forms Office.

Como se puede apreciar el rol de esta disciplina está muy presente en el grupo, aunque su conceptualización no sea tan profunda como la importancia que le dan al componente práctico de la clase de educación física, de este modo también el impacto positivo que se genera facilita la aplicación del proyecto en cuanto a ambientes saludables se refiere.

## 2. La educación física ayuda a:

- Incrementar la fuerza y resistencia corporal
- Aprender a competir y ganar en competencias deportivas
- Sentirme más conforme conmigo mismo y con los demás
- Moverme, Jugar y liberar tensión

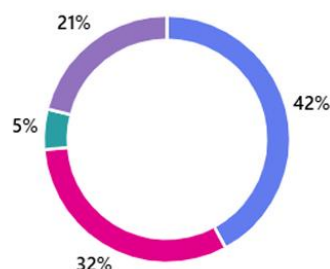


Figura 10 Educación física 2. Elaborado Forms Office.

Respecto al impacto que se mencionaba hay una fuerte tendencia a pensar la educación física como un espacio de actividad intensa y competitiva, sin embargo su componente reflexivo no era algo que tuvieran muy presente, seguido de su componente recreativo, esto se refleja en la resistencia que por momentos había antes de realizar alguna

práctica de las sesiones, sin embargo hubo una participación constante por parte de los estudiantes.

3. ¿Qué tanta confianza en ti mismo sientes al momento de realizar actividades físicas intencionadas y expresarte corporalmente?

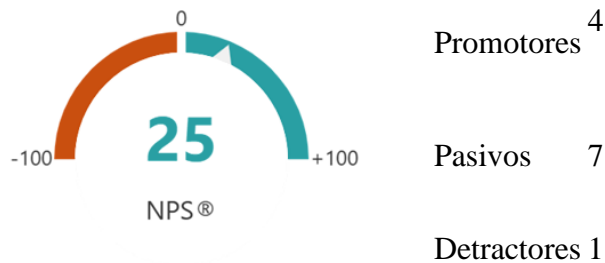


Figura 11 Confianza. Elaborado Forms Office.

En este caso la tendencia general de confianza se valoraba de uno a diez destacando que el valor más reducido obtenido correspondió a seis, los demás valores como los pasivos se sostuvieron en un ocho y los promotores se dividieron en nueve y diez equitativamente, lo cual sugiere una noción positiva para la mayoría del grupo y que su confianza aunque susceptible, suele estar presente.

4. ¿Qué es para ti la autoestima? ¿Crees que pueda ser importante para la vida diaria?

“es el valor y la confianza que una persona tiene en sí misma. Sí, es muy importante porque influye en cómo enfrentamos los retos”

" Es el sentirme bien conmigo mismo, tanto mental como físicamente. Es importante en la vida diaria por qué es la seguridad que tengo en mi y como me relacionó"

"La autoestima es el valor y el aprecio que tenemos a nosotros mismo"

encuestados (33%) respondieron vida para esta pregunta.



Figura 12 Autoestima. Elaborado Forms Office.

Ante esta pregunta hubo respuestas sencillas como “sí es importante” y otras más profundas como las relacionadas, sin embargo, no hubo ninguna sugerencia negativa en las respuestas recibidas reflejando una perspectiva retadora de la autoestima en cuanto a la vivencia de la autoestima, así como un impacto fuerte en la forma que se presenta en la cotidianidad.

5. ¿Cómo sueles sentirte cuando participas en prácticas deportivas o juegos grupales?

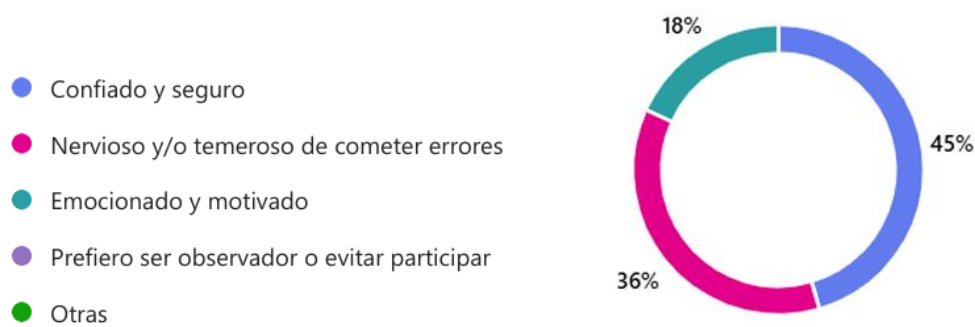


Figura 13 Disposición. Elaborado Forms Office.

En este caso resalta la confianza general de la población al momento de participar en diferentes actividades seguido de una perspectiva más temerosa generando una división más significativa ante las formas en que los estudiantes de este grupo asumen los retos, lo cual señala la pertinencia de implementar un currículo espiral para este caso pues la motivación general es positiva pero si se quiere justamente fortalecer la confianza es prudente vivir el espacio de educación física como uno donde cometer errores es parte del proceso formativo.

Como se decía previamente es posible apreciar una tendencia general favorable a los conceptos que serían abordados en la práctica pues hay una predisposición positiva en la forma que los estudiantes perciben la educación física y la autoestima para su proceso de desarrollo humano,

reconociendo un fuerte impacto en su vida cotidiana, algo importante para la formación de seres autoestimantes ya que se refuerza la acción intencionada en pro del cuidado integral de la persona y que por lo mismo requiere una toma constante de decisiones y asumir un rol activo en cualquier proceso que se lleve a cabo.

❖ U.2. Psicomotricidad.

Las respuestas se tomaron con base en la unidad psicomotriz y el cuestionario donde los estudiantes puntuaban la disposición a diferentes situaciones donde predomina la valoración de sí, siendo uno el mínimo valor y cinco el más alto,

- Comodidad con la imagen personal: La mayoría de los participantes otorgó puntuaciones entre 4 y 5, esto indica que hay un alto nivel de comodidad con la imagen propia y de la aceptación de sí, también los valores de 3 que se presentaron señalan un grupo reducido con inseguridades moderadas ante la percepción personal.
- Regulación y reconocimiento emocional: En este aspecto predominaron las puntuaciones de 4 y 5 lo cual manifiesta un grupo que mayoritariamente tiene una capacidad adecuada para regular e identificar emociones durante la realización de actividades, esto es percible en el ambiente de clase pues las situaciones de confrontación fueron pocas y resalta una dinámica interna con una convivencia en general buena.
- Confianza personal: Acá el espectro de respuestas se sitúa entre 3 y 5 en una distribución más variada, lo cual señala que, aunque algunos estudiantes confían bastante en sus habilidades hay un grupo amplio que tiene ciertas inseguridades al intentar nuevos retos y esto puede limitar su experienciación motriz.
- Reconocimiento personal de cualidades: Ante esta pregunta las puntuaciones entre 4 y 5 fueron predominantes, esto refleja una imagen personal favorable dada a una estimación propia positiva, salvo algunos casos donde la valoración 3 estuvo presente señalando una desconexión o dificultad en su autoconcepto.

- Autoconocimiento: Las puntuaciones entre 4 y 5 también destacaron en esta pregunta resaltando el rol de la educación física y la actividad motriz en la vida de los participantes y en su proceso de autoconocimiento y en la reflexión alrededor del mismo cuerpo.

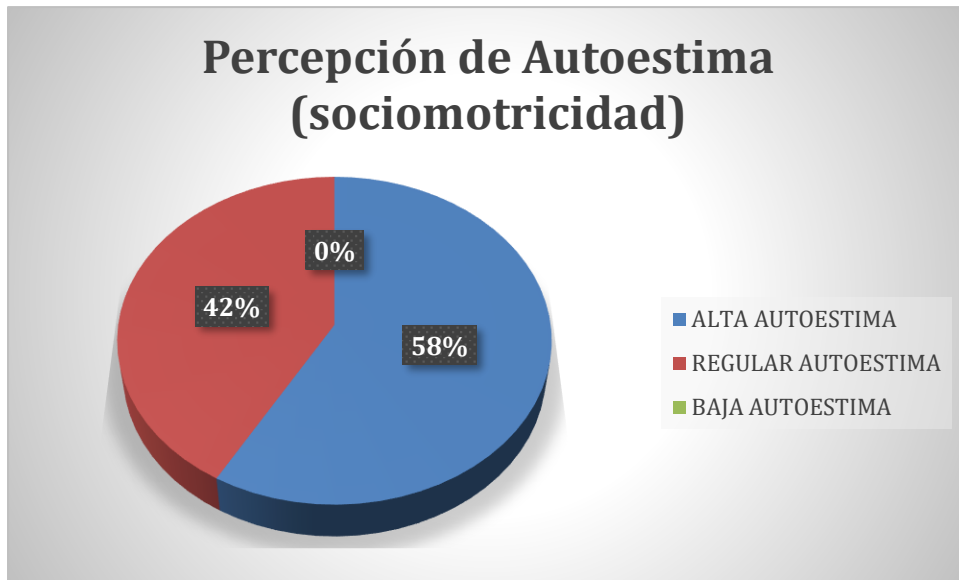


Figura 14 Distribución de resultados psicomotricidad. Elaboración Propia.

El índice promedio de valoración personal en perspectiva de la sociomotricidad osciló entre 3.0 y 5.0 permitiendo clasificar la percepción de la autoestima de la siguiente manera, de 5.0 a 4.5 se considera una autoestima alta, de 4.4 a 3.8 se percibe como media-alta y de 3.7 a 3.0 una autoestima media, también se advierte que no hay presencia de una baja autoestima puesto que en ninguno de los casos la valoración fue menor que 3.0 por tanto se puede decir que mientras el 58% de la población muestra un autoconcepto favorable alto, el 42% manifiesta una inseguridad moderada en su valoración personal y requeriría un refuerzo focalizado en la intervención de su autoestima.

#### ❖ U.3. sociomotricidad.

En esta unidad la valoración oscilo entre dos y cinco, siendo para este caso una señal de que hay una percepción desde lo regular-bajo a lo muy alto en cuanto a las

habilidades sociomotrices, así pues, se relacionaron conceptos como confianza, cooperación y participación en el contexto para identificar la percepción del estudiante.

- Trabajo en equipo y relevancia de aportes: los valores entre 4 y 5 son mayoría, sin embargo, algunas valoraciones de 3 señalan una participación moderada en actividades grupales, pese a esto la disposición al trabajo e equipo es alta y se percibe de manera positiva el impacto que tienen los aportes particulares en actividades grupales, así como la necesidad de reforzar la confianza sobre su rol en el grupo.
- Confianza en el otro: esta pregunta señala una dispersión grupal ya que las valoraciones se encuentran entre 2 y 5, lo cual sugiere que, aunque la mayor parte tiene una relación positiva en cuanto a la confianza en sus compañeros hay algunos participantes que tienen una dificultad para confiar en sus compañeros, en cuestión el grupo presenta un nivel medio-alto de confianza interpersonal, sin embargo, es pertinente reforzar la cohesión grupal, mediante intervención focalizada.
- Disposición para prestar apoyo a otros: en esta pregunta los valores oscilan entre 3 y 5, con una predominancia en los valores 4 y 5, sugiriendo una alta predisposición a ayudar lo cual nutre la autoestima a partir de un ambiente escolar cálido y empático, sin embargo, en las valoraciones de 3 hay un nivel adecuado aunque menos frecuente en la disposición cooperativa.
- Autoconocimiento mediado por la interacción: En este caso la variación valorativa es mayor y se obtienen datos entre 2 y 5, lo cual señala que para un porcentaje significativo reconoce como la interacción social contribuye al autoconocimiento, aunque también hay una cantidad considerable de estudiantes que no consideran

importante esta conexión o que tienen una menor apertura a la interacción social, presentado un nivel medio en el autoconocimiento producto de la interacción, por lo que se considera pertinente fortalecer este aspecto.

- Sentido de pertenencia social: la mayoría de los puntajes están entre 4 y 5, lo cual implica que la mayoría de los estudiantes se sienten importantes para el grupo y disfrutan compartir con este, aunque hay puntajes de 3 estos señalan un sentido de pertenencia moderado, no deficiente.

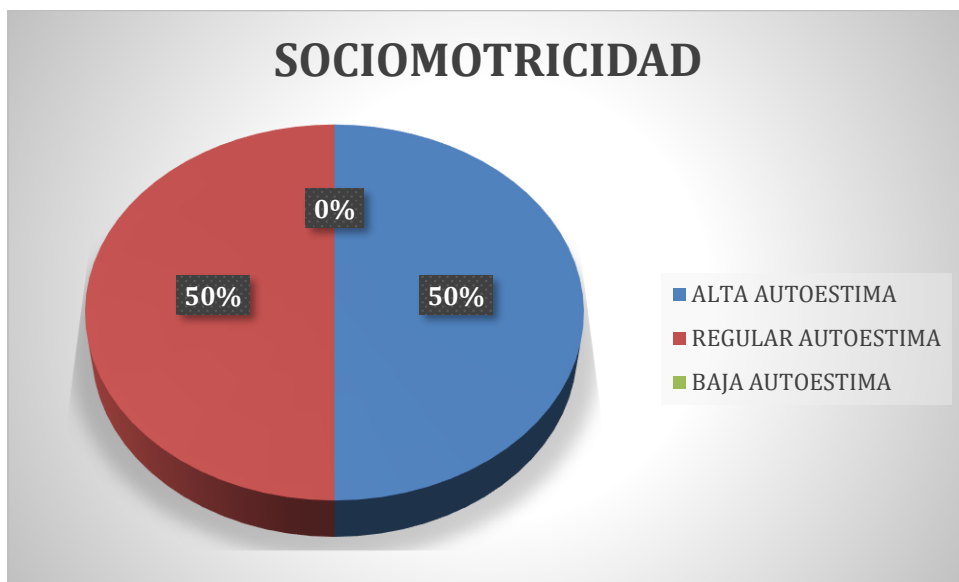


Figura 15 Valoración autoestima – sociomotriz. Elaboración Propia.

El índice promedio de la valoración de la dimensión sociomotriz en la constitución de la autoestima de fue de 3.85 lo cual se considera media-alta a nivel grupal, sin embargo, la división grupal entre una estimación del rol de la interacción grupal alta y una media que se da al 50% para cada una nos señala que en la mitad del grupo las habilidades sociomotrices son fuertes y la otra mitad requiere reforzar esta relación, sin embargo en ningún caso se evidencia una deficiencia en la conexión con el grupo.

- ❖ U. 4. Comotricidad: En esta unidad se aborda la capacidad del estudiante para conducirse en presencia de otros, la toma de iniciativa y el impacto de las acciones propias en la vida de

otros, las valoraciones obtenidas oscilan entre 2 y 5 lo cual permite asumir que hay niveles bajos en la estimación del impacto de la acción propia en la vida de otros y en la convivencia colectiva como niveles muy altos de esta valoración.

- Cumplimiento de acuerdos grupales: Los valores fluctúan entre 3 y 5 siendo con mayor incidencia en los valores más altos, lo cual sugiere que una mayor parte de los estudiantes se sienten fuertemente comprometidos con el cumplimiento de compromisos grupales, en el caso de las valoraciones menores refleja un cumplimiento adecuado, pero con potencial de mejora, de este modo se podría decir que el ambiente en general es favorable, aunque requiere un refuerzo del compromiso grupal.
- Impacto de mis acciones en el otro: los valores entre 4 y 5 son mayoría, sin embargo, la presencia de valores 2 y 3 implica que hay unos pocos estudiantes que presentan dificultad en esta correlación, teniendo en cuenta lo anterior se puede afirmar que a nivel general el grupo presenta una adecuada consciencia interpersonal, aunque en algunos casos haga falta profundizar la reflexión del su rol en dinámicas colectivas.
- Responsabilización y resolución de conflictos: Este caso presenta una tendencia similar a la anterior, aunque las respuestas más frecuentes son 4 y 5 hay presencia de puntajes 3 y un 2, de lo cual se puede inferir que la mayor parte del grupo intenta resolver sus diferencias de manera responsable o evitando confrontaciones negativas, sin embargo, hay casos que requieren acompañamiento en la responsabilidad de sí y control personal.
- Participación activa en pro del grupo: En este aspecto el grupo manifiesta una alta predisposición a la solución conjunta de problemas encontrando una mayor concurrencia de los valores 4 y 5, aunque la presencia de valores 2 y 3 reflejan una baja iniciativa o interés de participar en estas dinámicas.

- Desempeño individual – grupal: Este aspecto refleja una variación mayor entre los valores 2 y 4, encontrando posturas varias pues mientras algunos estudiantes manifiestan esforzarse más en el trabajo conjunto hay otros que manifiestan realizar un menor esfuerzo en el trabajo conjunto, presentando variaciones de la perspectiva sobre el desempeño autónomo.

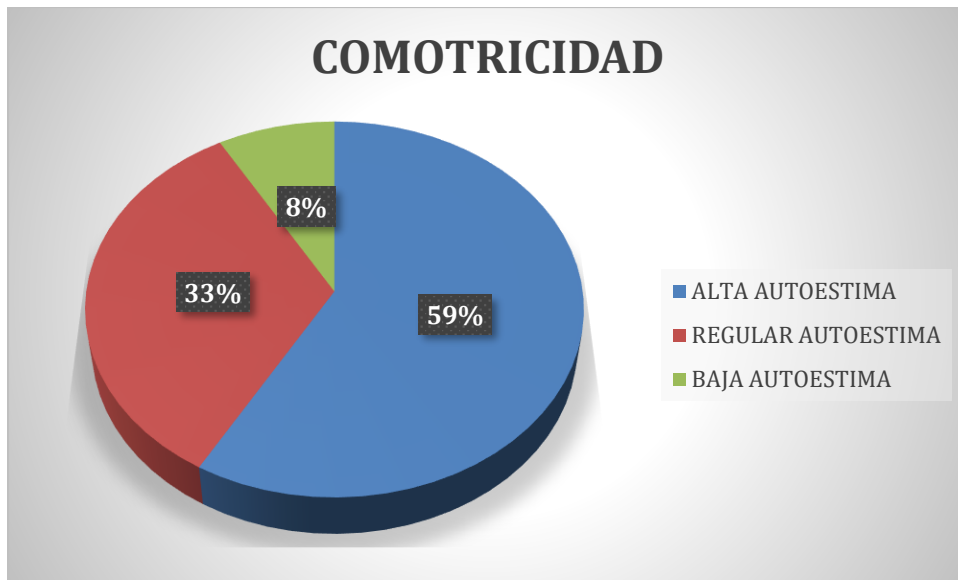


Figura 16 Valoración autoestima – comotriz. Elaboración Propia.

La valoración promedio que resalta en esta unidad es de 4,0 lo cual corresponde a un nivel alto en esta competencia sin embargo los aspectos revisados anterior mente sugieren ciertas dificultades que se deben intervenir para un fortalecimiento general de la autogestión y la motivación personal para participar en dinámicas de carácter colectivo, distribuidos en un 59% de los estudiantes con una alta estimación del impacto personal en situaciones conjuntas donde destaque la iniciativa propia, un 33% se ubica en un nivel medio presentando una intervención menos frecuente y un 8% en un nivel bajo de estimación, requiriendo un acompañamiento más profundo y focalizado en el desarrollo de esta habilidad co-relacionativa.

## 5.2. Conclusiones.

Durante la ejecución de este proyecto se pudo ver como la autoestima tiene un impacto determinante en la consolidación de proyecto de vida y tejido social en función de la proyección que la persona realiza de si misma, lo cual sensibiliza su interacción consigo, y con la otredad, así como una predisposición bastante fuerte a las vivencias autoestimantes como las realizadas, encontrando que la mayoría de los estudiantes generaron una alta valoración de si a lo largo de las diferentes unidades evaluadas, y esto respalda la aplicación de una educación física pensada para la intervención de la autoestima y la promoción de ambientes seguros para el desarrollo personal.

Es importante señalar que al término de la implementación se establece una proyección favorable del ejercicio, sin embargo, esta no es concluyente debido a que al tratarse de un currículo espiral la recurrencia es importante en la consecución de resultados más perdurables a lo largo del tiempo, como se observa en la integración que hubo de los conceptos, mas no se podría afirmar que son seres autoestimantes cuando no se establece una recurrencia mayor que la observada en las sesiones, así como resaltar que si hubo predisposición al aprendizaje facilitando la realización de actividades.

Otro de los aspectos a resaltar es que pese a las tensiones de convivencia que se presentaron por algunos momentos la mayoría de las relaciones estuvieron basadas en el respeto mutuo, teniendo que realizar pocas intervenciones en la mediación de estos conflictos recordando los fundamentos del ejercicio en cuanto a la implementación de ambientes seguros para el desarrollo personal y colectivo, lo cual facilitaba la vuelta a la calma y continuidad de la clase, mostrando un apersonamiento del ejercicio que se llevaba a cabo y una regulación emocional positiva al interior del grupo a partir del reconocimiento y validación mutua, otro de los motivos donde destaca la pertinencia de llevar a la escuela una educación física pensada en la autoestima.

## REFERENCIAS

- Álvarez P. (2015, junio 2). La Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner. Portal Psicología y  
Mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>
- Borda y Ormeño. (2010) Las Corrientes Pedagógicas Contemporáneas y los Estilos de  
Enseñanza; *Investigación Educativa*; Vol. 14 N.º 26, 79-104 julio- diciembre.
- Branden, N. (1995) Los seis pilares de la autoestima. Paidós
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en la naturaleza y  
el diseño* (Trad. R. L. R. de C. B.). Paidós.
- Bruner, J. S. (1961). *El proceso de la educación*. Paidós.
- De Zubiría Samper, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: Hacia una pedagogía dialogante* (2a  
ed.). Cooperativa Editorial Magisterio.
- Gallo L. (2017) Una didáctica performativa para educar(desde) el cuerpo; *Revista Brasileira de  
Ciências do Esporte*; Vol. 39, No 2, Abril–Junio, Páginas 199-205."
- Maté, G. (2010). En el reino de los fantasmas: El enfoque de la medicina sobre la adicción (Trad.  
M. T. C.). Urano.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2002). *Fenomenología de la percepción* (7ª ed., Edición en español).
- Novoa Prieto, Claudia A. (2017). La psicomotricidad y sociomotricidad: pedagogía de las  
conductas motrices en la primera infancia [Trabajo de grado, Universidad de los Llanos].  
Repositorio digital Universidad de los Llanos.
- Parlebas, P. (2020). Educación física y praxiología motriz. *Conexões*, 18, e020029.
- OMS. (2021). Mental health of adolescents. World Health Organization.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). Salud mental en la infancia y la  
adolescencia en las Américas. Washington, D.C.: OPS.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- UNESCO. (2017). *Social and emotional learning for peace and well-being*.