

**La importancia de las relaciones interpersonales: Una mirada desde el autoconocimiento y  
la expresión corporal**

Autores:

Cristian David Márquez Romero

Julian Stiven Isaza Alquerque

Jhoan Sebastián Benítez Ramírez



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023

**La importancia de las relaciones interpersonales: Una mirada desde el autoconocimiento y la expresión corporal**

Proyecto Curricular Particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autores:

Cristian David Márquez Romero  
Julian Stiven Isaza Alquerque  
Jhoan Sebastián Benítez Ramírez

Tutores:

Diana Marlen Feliciano Fuertes

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023

**TABLA DE CONTENIDO**

	Pág.
TABLA DE CONTENIDO.....	3
INTRODUCCIÓN .....	6
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	8
1.1 Problemática.....	8
1.2 Oportunidad.....	12
1.3 Referentes teóricos .....	14
1.3.1 Expresión corporal .....	14
1.3.2. Comunicación.....	16
1.3.3 Autoconocimiento .....	21
1.3.4 Relaciones interpersonales .....	23
1.4 Marco normativo .....	25
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA .....	28
2.1. Propósito de formación .....	28
2.2. Postura Humanística.....	28
2.3 Postura Pedagógica .....	32

2.4. Postura disciplinar .....	35
3. DISEÑO CURRICULAR .....	40
3.1 Caracterización de la institución / población objetivo .....	40
3.2 Propósito de formación .....	43
3.3 Justificación.....	43
3.4 programa curricular .....	44
3.5 Metodología .....	48
3.5.1 Estrategia metodológica .....	50
3.6 Evaluación.....	51
3.6.1 Instrumentos de evaluación .....	52
4. IMPLEMENTACIÓN PILOTO Y ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA.....	57
4.1 Implementación piloto.....	57
4.2 Análisis de la experiencia.....	60
4.3 Incidencia en el contexto y las personas. ....	62
4.4 Plan de Acción para Mejorar Relaciones Interpersonales:.....	64
CONCLUSIONES .....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	70
ANEXOS.....	79

## **Agradecimiento**

Queremos aprovechar esta oportunidad para expresar nuestros más sinceros agradecimientos a la profesora **Claudia Mallarino Flórez** por todo lo que ha hecho por nosotros a lo largo de los semestres. Su dedicación, paciencia y compromiso han tenido un impacto significativo en nuestro proceso de aprendizaje y en el desarrollo de este proyecto.

Gracias a su habilidad para explicar de manera clara y sencilla, hemos podido comprender incluso los temas más difíciles. Su pasión por enseñar y su empeño en prepararnos académica y personalmente para enfrentar los desafíos diarios han sido verdaderamente inspiradores.

Además, queremos agradecerle por su apoyo constante en cada asesoría, comentario y encuentro siendo un ejemplo profesional a seguir. Su guía y consejos han sido invaluable para nosotros y nos han ayudado a superar obstáculos y a construirnos como personas.

Su dedicación y compromiso con la enseñanza han dejado una huella duradera en nuestras vidas y en nuestra formación académica. Gracias por ser una maestra ejemplar y por su labor incansable en el aula y en la labor docente. Su influencia positiva y su dedicación han marcado un logro significativo en nuestras vidas.

## INTRODUCCIÓN

El siguiente texto es una recopilación de experiencias titulada “la importancia de las relaciones interpersonales: una mirada desde el autoconocimiento y la expresión corporal” cuyo propósito prepondera en fortalecer las relaciones interpersonales en el aula a partir del autoconocimiento y la expresión corporal entendidos como el registro consciente de las personas y los estudiantes hacen de sus características, cualidades y atributos (de sí mismo) de sus prácticas individuales (expresión de la corporalidad) y sociales (relación con los otros y de manera colectiva – Inter corporalidad). El desarrollo de la propuesta se implementó en el colegio Néstor Forero Alcalá con los grados de bachillerato (sexto a undécimo).

La metodología utilizó una didáctica recíproca entre enseñanza-aprendizaje, ya que los estudiantes se ven implicados en una reflexión y autorreflexión, después de cada actividad desarrollada. En uno de los instrumentos utilizados, el cuestionario con preguntas abiertas fue una de las técnicas de recolección de datos, revelando algunos como: inseguridad al momento de expresarse física y verbalmente, falta de empatía, tendencia a burlas y malos comentarios. De acuerdo a estos escenarios se fundamentaron las actividades, de manera que pudieran comunicar y ampliar sus experiencias individuales y colectivas. En esta medida se utiliza un segundo instrumento de recolección, el cual fue el diario de campo donde nos permite detallar las clases trabajadas por semanas. En ella se documentan las experiencias realizadas en las diferentes sesiones y encuentros de clase. Finalmente se realizan unas grabaciones finales con varios estudiantes de diferentes grados para conocer más puntualmente los resultados y evaluar si el propósito cumple o no con lo planteado.

Conocernos a nosotros mismos nos permite comunicarnos mejor con los demás. Esto se debe a que nos volvemos más conscientes de nuestras propias necesidades, deseos y limitaciones para poder establecer límites saludables en nuestras relaciones. Además, el autoconocimiento te ayuda a comprender y gestionar tus emociones, lo que contribuye a una mejor comprensión y una comunicación más fácil con los demás. La comunicación física también juega un papel importante en las relaciones humanas. Nuestros cuerpos son poderosos comunicadores, capaces de transmitir emociones, pensamientos y mensajes sin palabras. A través de las expresiones físicas podemos expresar confianza, amor, alegría y estrés. Es importante ser consciente de nuestra postura, nuestra postura y nuestras expresiones faciales, porque afectan cómo nos perciben los demás y cómo interactuamos.

Las relaciones humanas son enriquecedoras y esenciales para nuestro bienestar emocional y social. Sin embargo, cultivar la autoconciencia y la autorrevelación es necesario para crear relaciones auténticas y significativas. Al comprendernos a nosotros mismos y utilizar la comunicación no verbal, podemos crear relaciones cada vez mejores con los demás.

## CONTEXTUALIZACIÓN

### 1.1 Problemática

Las relaciones interpersonales son muy importantes para nuestras vidas y juegan un papel importante en nuestro bienestar emocional y social. Sin embargo, existen muchos desafíos y problemas asociados con estas relaciones. Esta propuesta analiza las problemáticas en torno a las relaciones humanas, centrándose en las dificultades de comunicación, la falta de empatía, el impacto de la tecnología y la importancia de la expresión corporal en el autoconocimiento.

La expresión corporal es una manera efectiva de comunicación entre los seres vivos. Sin embargo, su contenido es tan amplio que posee un catálogo de características fundamentales, y que en muchas ocasiones no sabemos expresarnos y entendernos de manera eficiente y adecuadamente. Estas dificultades pueden deberse a la falta de habilidades comunicativas, la falta de claridad en la expresión y la interpretación errónea de los mensajes. Para mejorar estas habilidades, es fundamental aprender a escuchar activamente, expresar nuestros puntos de vista de manera clara y respetuosa, y practicar la empatía.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos y perspectivas. Lamentablemente, en muchas ocasiones, carecemos de esta habilidad, lo que dificulta nuestras relaciones interpersonales. La falta de empatía puede generar malentendidos, conflictos y una falta de conexión emocional. Para mejorar la empatía, es importante practicar la comprensión, el respeto y el autoconocimiento de sí mismo y el de los demás.

En el mundo digital, la tecnología ha cambiado la forma en que interactuamos. Las redes sociales pueden conectar a personas de todo el mundo, pero estas conexiones en muchas ocasiones son superficiales y poco reales. Es entonces la tecnología ¿un potenciador de las relaciones interpersonales o un inhibidor? Si bien la red nos permite interactuar con otros, en muchas ocasiones nos aleja de la realidad, evitando las relaciones “cara a cara” donde se constituyen principalmente las relaciones humanas.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles y tabletas, también ha afectado nuestras relaciones interpersonales. Con frecuencia, nos vemos absorbidos por las pantallas y descuidamos la interacción con las personas que nos rodean. Esta adicción a la tecnología puede provocar falta de atención, disminución de la calidad de la comunicación y dificultades para establecer relaciones sólidas y significativas.

“La interactividad se define como la capacidad que tiene el usuario de “preguntar” al sistema, y sentar las bases para recuperar la información de la forma deseada” (Cornejo y Tapia, 2011, p.221). Esto significa que la interacción no está sujeta a un sujeto netamente orgánico, sino que forma parte de una inmersión en busca de satisfacer necesidades, ya sean de ocio, preguntas, o alguna información determinada. Como las inteligencias artificiales, que son la última tendencia.

“La atención humana tiende a concentrarse actualmente en la satisfacción que se espera de las relaciones, precisamente porque no han resultado plena y verdaderamente satisfactorias; y si son satisfactorias, el precio de la satisfacción suele considerarse excesivo e inaceptable” (Cornejo y Tapia, 2011, p.224). En la actualidad a las personas las distinguimos de acuerdo a sus perfiles,

abocados a sus gustos, preferencias, diversidades y actividades, en ellos podemos interactuar con el propósito de buscar formar una relación o varias relaciones interpersonales. Es un domino secuencial. Si alguna ficha no está en armonía con las otras se replantea su posición y orden.

El móvil es la nueva moda del siglo XXI. Es el bum entre la sociedad, adolescentes y niños, quienes son los principales activistas en estos dispositivos. Según Dryāgan (2010), se ha descubierto que el uso de teléfonos móviles ha aumentado significativamente entre los jóvenes. Este aumento se puede observar en dos tipos diferentes de uso del teléfono móvil: en primer lugar, el uso de comunicación, que se centra en llamadas y mensajes, y el de entretenimiento, que incluye juegos móviles.

Esto supone dos curvas. La primera el gran auge de la tecnología en la sociedad y sus diferentes posibilidades comunicativas con otros usuarios. En segundo lugar, el abandono en cierta medida en las relaciones interpersonales físicas y de interacción con el entorno (jugar en el parque, salir con los amigos, practicar un deporte, etc.)

El uso excesivo de dispositivos electrónicos como celulares y tablets puede afectar en gran medida las relaciones interpersonales. La mayoría de las veces nos miramos a los ojos y nos olvidamos de interactuar con las personas que nos rodean. Esta adicción a la tecnología conduce a la apatía, la mala calidad de la comunicación y la dificultad para construir relaciones sólidas y significativas. Para Cornejo y Tapia (2011):

“Las relaciones virtuales rigen a todas las otras relaciones; sin embargo, a pesar de la facilidad que ofrecen, el descompromiso y la ruptura a voluntad, no reducen los riesgos, sólo los distribuyen junto con las angustias que generan de manera diferente” (225).

Como se menciona anteriormente, las relaciones no son aisladas de la tecnología, y en gran medida constituyen las “redes” que la conforman. Cada usuario se presenta de manera individual en el océano digital para conectar con otros perfiles. Es un menú con una carta abierta que ofrece infinitas posibilidades y límites inimaginables con riesgos diversos. Uno de los problemas más notorios es la superficialidad, que limita a los usuarios, tanto niños, jóvenes y adultos a dirigir y perfilar sus perfiles a objetivos notorios y con estereotipos que enmarcan a la sociedad, para encajar en ella, criticarla o formar un nuevo estereotipo. Todo esto mediante comunidades que navegan con el mouse en un rectángulo tan pequeño físicamente pero tan grande digitalmente.

Para Martínez, Enciso y Gonzales (2015):

“El móvil los hace gastar y los encierra más, los niños y niñas les piden a sus padres que les compren el aparato cada vez a más temprana edad, oscila entre los 11 a 12 años, pero se han dado casos de niños y niñas de 6 a 7 años con móvil en la escuela.” (69)

El uso de dispositivos móviles y de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pasaron de ser un lujo, a ser una necesidad indispensable en la vida cotidiana. Aunque hay casos particulares, como indígenas, tribus y diferentes etnias que no utilizan estos recursos, son una población minoritaria comparada a la gran magnitud de personas que hacen parte de las diferentes herramientas de la red global.

Por lo tanto, pretender evadir y prohibir los cambios en las relaciones humanas es casi imposible, ante las herramientas virtuales. Sin embargo, es importante reconocer que, si no se hace un uso moderado de las mismas, puede generar dependencias, así como comportamientos e

incertidumbres, para sus familiares, amigos, conocidos e incluso para ellos mismos. Pasamos demasiado tiempo explorando contenido virtual en lugar de interactuar directamente con personas en la vida real. La falta de contacto cara a cara puede provocar soledad y aislamiento.

## **1.2 Oportunidad**

Las oportunidades en las relaciones interpersonales son uno de los muchos aspectos fundamentales de nuestra vida. A través de las relaciones interpersonales, tenemos la oportunidad de aprender y crecer como individuos. Las interacciones con personas de diferentes antecedentes, perspectivas y experiencias nos desafían a ampliar nuestros horizontes y a considerar nuevas formas de pensar. A través de estas relaciones, adquirimos habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos, que son fundamentales para el desarrollo personal y profesional.

Además, las relaciones interpersonales nos brindan una red de apoyo y recursos. Estudios han demostrado los beneficios de las relaciones interpersonales en la salud física y mental. Por ejemplo, un estudio realizado por la Universidad de Harvard encontró una relación entre las relaciones interpersonales y la salud física y mental, demostrando que las personas que tienen relaciones sociales sólidas tienen una mayor esperanza de vida y un menor riesgo de enfermedades crónicas.

Las relaciones interpersonales también son importantes en el ámbito laboral. Una buena relación interpersonal en el trabajo puede mejorar la dinámica del lugar de trabajo, el rendimiento

y la satisfacción laboral de los empleados. Las habilidades como la empatía, la escucha activa y la inteligencia emocional son fundamentales en las relaciones interpersonales en el trabajo.

Lo mismo ocurre en el sistema educativo. “El clima escolar hace la diferencia en el ambiente de aprendizaje al interior de las instituciones educativas, afectando la conducta de directivos, docentes y personal del colegio, influyendo sobre el rendimiento de sus estudiantes”. (Gaspar & Rojas, 2006, p. 27-41). Por ende, las condiciones que los alumnos tiene en el salón, dependen en gran medida por el docente, pues es quien orienta y guía el aprendizaje a unas condiciones optimas para el desarrollo de ideas, así como una comunicación asertiva y gratificante.

Las relaciones interpersonales son las interacciones y conexiones que hacemos con los demás. Son la base de nuestra vida y pueden ser motivo de satisfacción o dificultad, dependiendo de cómo los gestionamos y del tipo de conexión que establezcamos con los demás.

Las relaciones interpersonales pueden ser profundas o superficiales, placenteras o conflictivas, y pueden ocurrir tanto con individuos como con grupos enteros. Son vitales para nuestro desarrollo personal y social, ya que nos permiten establecer conexiones significativas, compartir experiencias, expresar emociones y satisfacer nuestra necesidad de pertenencia y conexión con los demás.

En el ámbito de la educación física, las relaciones interpersonales también juegan un papel importante. Durante la clase, los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar y conectarse con compañeros y profesores. Esto puede promover la colaboración, el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el respeto mutuo. A través de actividades como juegos cooperativos,

trabajo en equipo y resolución de conflictos, los estudiantes pueden desarrollar habilidades sociales y fortalecer sus relaciones interpersonales.

En definitiva, las relaciones interpersonales son interacciones y vínculos que establecemos con los demás. Son fundamentales para nuestras vidas y pueden afectar nuestra salud emocional y social. En el contexto de la educación física, las relaciones interpersonales se pueden mejorar a través de actividades que fomenten la cooperación, la comunicación y el respeto mutuo.

Según Cruz (2003: 25), “el éxito que se experimenta en la vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación.” El hombre como un ser constitutivo fundamentado en la construcción social, crea entornos de acuerdo a sus necesidades y oportunidades.

En resumen, las relaciones interpersonales nos brindan la oportunidad de aprender y crecer como individuos, nos proporcionan una red de apoyo y recursos, y son fundamentales tanto en el ámbito personal como en el académico y laboral. Es importante cultivar y mantener relaciones interpersonales saludables para nuestro bienestar y desarrollo.

### **1.3 Referentes teóricos**

#### **1.3.1 Expresión corporal**

La expresión corporal es una manifestación fundamental del ser humano que trasciende las barreras lingüísticas y culturales. En el ámbito educativo, la expresión corporal desempeña un papel crucial, especialmente en el contexto de la educación física. Este componente no solo se

limita a la actividad motriz, sino que también abarca la capacidad de comunicar, transmitir emociones y desarrollar la conciencia corporal.

La educación física, entendida como una disciplina que promueve el desarrollo integral del individuo, encuentra en la expresión corporal un aliado esencial. A través de esta práctica, los estudiantes pueden mejorar sus habilidades motrices, coordinación y equilibrio, aspectos clave para un desarrollo físico adecuado. Además, la expresión corporal fomenta la autoconfianza y la autoestima al permitir que los individuos se comuniquen y se expresen de manera auténtica.

En palabras de la reconocida educadora física María del Carmen Romero, "la expresión corporal en el contexto de la educación física no solo se trata de dominar movimientos, sino de comprender el propio cuerpo como vehículo de comunicación y autoconocimiento". Esta perspectiva resalta la importancia de ir más allá de la mera ejecución de ejercicios físicos, integrando la dimensión emocional y comunicativa en el proceso educativo.

La expresión corporal en la educación física no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también favorece la adquisición de habilidades sociales. A través de la interacción con los demás en actividades físicas y artísticas, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a respetar las diferencias individuales y a fortalecer sus habilidades sociales.

La teoría del educador y psicólogo Howard Gardner, conocida como las inteligencias múltiples, respalda la importancia de la expresión corporal en la educación. Gardner sostiene que el cuerpo y la mente están intrínsecamente interconectados, y al integrar la expresión corporal en la educación física, se promueve un aprendizaje más holístico y significativo.

De esta manera, la expresión corporal y su relación con la educación física son fundamentales para el desarrollo integral de los individuos. Al reconocer el cuerpo como un medio de comunicación y autoconocimiento, se potencian habilidades motrices, emocionales y sociales que contribuyen al crecimiento personal y al bienestar general.

### **1.3.2. Comunicación**

La comunicación es tan antigua como el hombre mismo, así como su importancia para el desarrollo de su existencia. La evolución de la comunicación viene derivada del lenguaje, donde la primera usa varios recursos lingüísticos y la segunda se basa en signos que complejizan toda una red de movimientos, según sea el contexto y su expresión. Desde los primeros hombres bípedos se establece una relación entre el lenguaje y la comunicación, construyendo así una sociedad participativa.

La comunicación es algo innato del ser humano, su interacción con el medio ambiente es ineludible, pues lo necesita para desarrollarse y evolucionar. “Los seres humanos vivimos en el lenguaje como peces en el agua, muchas veces pasa en transparencia y no somos conscientes de él. A través de la palabra pensamos, nos comunicamos, reflexionamos, nos expresamos, opinamos.” (Gómez, 2016, p.5) Es evidente que estamos en una sociedad comunicativa, que se expresa, de manera verbal, visual y corporal, pues es mediante este recurso lingüístico que nos permite relacionarnos con personas, culturas, ideas, construir proyectos y formar equipos o llegar a un acuerdo.

### 1.3.2.1 Comunicación No verbal

En primer lugar, para lograr una comprensión del término de la *comunicación no verbal* es necesario realizar algunas precisiones. Algunos de los diferentes diccionarios de la lengua española, generalmente aceptados y reconocidos por la comunidad académica (Diccionario ideológico de la lengua española y el Diccionario del uso del español), definen que el término *comunicar* hace referencia al acto de informar, dar información a alguien o conversar con alguna persona (Schmidt, 2013). Varias de estas definiciones son compatibles con el origen etimológico de este concepto, el cual proviene del latín *communicare* y hace referencia al compartir información.

Por su parte, la Real Academia Española se destaca por dar un aporte nuevo a la definición de este concepto, al asegurar que la *comunicación* y el acto de *comunicar* se entienden como la “transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor” (RAE, 2023). Del mismo modo, esta institución cultural define el término *verbal* como todo lo “que se refiere a la palabra o se sirve de ella. *Memoria verbal. Expresión verbal*” (RAE, 2023).

Por lo tanto, Schmidt (2013) deduce que la *comunicación no verbal* es todo aquello que se transmite a otra persona por cualquier medio diferente a las palabras. Esta concepción abre un amplio abanico de opciones, debido a que concibe la posibilidad de realizar el acto de la comunicación mediante otros recursos tales como los gestos, miradas entre muchos otros.

En cuanto a las primeras definiciones del concepto en cuestión, se destaca la del Centro Virtual Cervantes, sitio web creado y administrado por el Instituto Cervantes de España, en la que se destaca la complejidad a la hora de proporcionar una definición precisa de este término. Esta

dificultad se deriva del hecho de que esta abarca “todos los signos y sistemas de signos no lingüísticos que comunican o se utilizan para comunicar” (Schmidt, 2013, p. 45).

Además, vale la pena destacar la riqueza que aporta el estudio de la *comunicación no verbal* y las definiciones que se encuentran en otros idiomas. Por ejemplo, el diccionario lingüístico de Hadumod Bubmann, reconocida lingüista alemana, presenta una visión de este concepto en el que también se destaca su amplitud. En esta también se incluye la “totalidad de los fenómenos no verbales que se presentan en los procesos comunicativos interhumanos”

Del mismo modo, esta autora germana en su amplia definición expone la distinción que se hace entre dos tipos de señales en esta clase de comunicación. La primera hace referencia a los recursos vocales, los cuales se agrupan en el término de la *paralingüística*. Estos incluyen recursos tales como el volumen de la voz, el registro y ritmo del habla, la risa, la tos, entre muchos otros. En cuanto al segundo tipo de señales, estos abarcan el conjunto de fenómenos motores no verbales, tales como la mímica, los gestos, postura, contacto visual, apariencia entre muchos otros, que se agrupan bajo el concepto de *cinesia*. (Schmidt, 2013)

Por su parte, el lingüista catalán Lluís Payrató afirma que la *comunicación no verbal* es un “proceso interactivo de modificación de conductas que se alcanza justamente a través de cualquier otro canal que el verbal” (Payrató, p.4 2004, citado por Schmidt, 2013). Del mismo modo, Schmidt (2013) destaca que tanto el término de *comunicación verbal y no verbal* presenta una gran variedad de definiciones e interpretaciones.

Retomando uno de los tipos señales que se presentan en la *comunicación no verbal* expuestas por la lingüista alemana Hadumod Bubmann, especialmente la de los fenómenos motores, se aborda el estudio de la kinésica (Cinesis). Esta es la encargada del estudio corporal,

es decir que estudia el significado expresivo, apelativo o comunicativo de los movimientos corporales y de los gestos, la percepción visual, auditiva o del tacto en relación con la estructura lingüística o paralingüística en la situación comunicativa.

### **1.3.2.2 Comunicación verbal**

Para abordar este concepto, Fajardo Uribe (2009) afirma que:

“(…) La comunicación entre los individuos es esencial por un conjunto de razones que incluyen el acceso y el intercambio de información, la discusión abierta de ideas y la negociación de desacuerdos y conflictos. En los grupos humanos, la comunicación se ha convertido en un factor esencial de supervivencia no solo para la especie humana, sino para todo lo que gira a su alrededor: las costumbres, los ritos, las tradiciones sociales y culturales, y la historia, entre otras” (p.124).

La comunicación verbal es el proceso de transmitir un mensaje a través del uso de palabras habladas o escritas. Es una forma importante de comunicación que utilizamos para interactuar con otros seres humanos. La comunicación verbal puede ser tanto formal como informal, y puede darse en una amplia variedad de situaciones, desde una conversación casual hasta una presentación académica o profesional. La capacidad de comunicarse de manera efectiva verbalmente es una habilidad clave en muchas áreas de la vida, incluyendo el trabajo, la educación y las relaciones personales.

La comunicación verbal puede tomar diferentes formas, como conversaciones cara a cara, discursos, presentaciones, entrevistas, llamadas telefónicas, mensajes de voz, videoconferencias,

mensajes de texto, correos electrónicos, entre otros. Es una forma directa de comunicación que permite la interacción en tiempo real, lo que facilita la claridad y la retroalimentación inmediata.

Algunas características importantes de la comunicación verbal incluyen:

**Lenguaje:** El uso de palabras y gramática para expresar ideas y transmitir información. Requiere el uso de un código común o idioma. Puede ser tanto formal como informal.

**Voz y tono:** La forma en que se pronuncian las palabras y el tono de voz utilizado pueden transmitir significados adicionales o emociones. Los mensajes orales son efímeros, mientras que los escritos pueden quedar registrados.

**Claridad:** La comunicación verbal efectiva requiere que el mensaje sea claro y comprensible para el receptor. Los mensajes verbales pueden ser aprendidos.

**Retroalimentación:** Durante una conversación verbal, los participantes pueden proporcionar respuestas y aclaraciones de manera inmediata, lo que facilita la comprensión mutua. Es posible ser espontánea, adaptándose a la situación o contexto en el que se da.

**Expresión emocional:** La comunicación verbal permite transmitir emociones y sentimientos a través de la entonación, el ritmo y el lenguaje utilizado. Siempre involucra al menos a un emisor y un receptor del mensaje.

Es importante tener en cuenta que la comunicación verbal puede estar influenciada por factores como el contexto cultural, el nivel de educación, el idioma utilizado y las habilidades lingüísticas de los participantes. Además, es fundamental escuchar activamente y prestar atención a las señales verbales y no verbales para una comunicación efectiva.

En resumen, la comunicación verbal es un recurso poderoso que nos permite conectarnos y transmitir información de manera directa. A través de un uso adecuado y consciente, podemos fortalecer nuestras relaciones personales y profesionales, y lograr una comprensión mutua más profunda.

### **1.3.3 Autoconocimiento**

Es importante empezar por dar claridad sobre qué es la expresión corporal y porque es importante para el desarrollo y las relaciones interpersonales. La expresión corporal es una manera de generar y proporcionar ideas como medio de comprensión. Así mismo, da cuenta de ser un recurso sumamente valioso dentro de la manifestación de emociones, sensaciones, sentimientos y hasta pensamientos.

Por otro lado, es pertinente dar paso a la multiplicidad de alternativas que puede llegar brindar un movimiento, en cuanto que propicia tanto elementos y/o herramientas significativas de conocimiento, como el desarrollo de nuevas oportunidades estratégicas de modelos recíprocos evolutivos. Por consiguiente, en muchas ocasiones dentro de las acciones y diario vivir de la sociedad a lo largo de su historia, los gestos, el movimiento de cualquier articulación y en la actualidad hasta la vestimenta, pueden llegar a ser una guía de pensamientos, opiniones o actos subconscientes.

Así las cosas, la capacidad de observar y analizar el contexto y su alrededor con fines de reconocimiento, es materia fundamental dentro del desarrollo de un sujeto como ser. Debido a esto, la expresión corporal puede partir de comunicarse con el otro, entender acciones, movimientos y captar ideas que logren de alguna manera concernir en la forma de un

autorreconocimiento desde sus pensamientos y habilidades que son fructíferas en el desarrollo mutuo de conocimiento-aprendizaje.

Por tal razón, la importancia de la expresión corporal en el proceso de autoconocimiento, es esencial destacar cómo esta forma de comunicación no verbal se convierte en un espejo que refleja nuestra identidad y personalidad. La manera en que nos expresamos a través del cuerpo revela aspectos profundos de nuestra psique, ofreciendo una ventana única hacia nuestra verdad interna.

En este sentido, la conexión entre la expresión corporal y el autoconocimiento se profundiza al considerar cómo nuestras posturas, gestos y movimientos pueden ser indicadores no solo de nuestras emociones momentáneas, sino también de patrones de comportamiento arraigados en nuestra historia personal. La observación consciente de estos detalles puede abrir puertas a un mayor entendimiento de nosotros mismos, permitiéndonos identificar y abordar aspectos de nuestra vida que merecen atención y desarrollo.

La expresión corporal, como vehículo de autoconocimiento, no solo se limita a la observación de nuestras propias acciones, sino que también nos invita a comprender la comunicación no verbal de los demás. Al desarrollar la capacidad de interpretar y comprender las señales corporales de quienes nos rodean, fortalecemos nuestras habilidades empáticas y nutrimos relaciones interpersonales más saludables.

Es importante destacar que el autoconocimiento a través de la expresión corporal no solo se trata de reconocer nuestras limitaciones o áreas de mejora, sino también de descubrir nuestras fortalezas y habilidades únicas. Al adoptar una actitud de apertura y exploración hacia nuestra

propia expresión corporal, podemos potenciar nuestras virtudes, promoviendo así un crecimiento personal integral.

En conclusión, la expresión corporal no solo es un medio para comunicarnos con los demás, sino también una herramienta valiosa para dialogar con nosotros mismos. Al prestar atención a los mensajes que nuestro cuerpo nos envía, nos embarcamos en un viaje de autodescubrimiento que enriquece nuestro ser, fortalece nuestras relaciones y nos guía hacia un desarrollo personal más pleno y consciente.

#### **1.3.4 Relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales son un aspecto fundamental en el desarrollo integral de los individuos, y su influencia se extiende a diversas áreas de la vida, incluyendo la educación física. La interacción social no solo contribuye al bienestar emocional y mental, sino que también desempeña un papel crucial en la promoción de estilos de vida saludables y en el aprendizaje de habilidades sociales y cooperativas a través de la participación en actividades físicas.

Desde una perspectiva educativa, las relaciones interpersonales en el contexto de la educación física no se limitan únicamente a la interacción entre maestros y alumnos, sino que también abarcan las relaciones entre compañeros. Estas relaciones pueden impactar significativamente en el rendimiento académico y en el desarrollo personal de los estudiantes. En un estudio realizado por Johnson y Johnson (2018), se destaca que las interacciones positivas entre los compañeros promueven un ambiente propicio para el aprendizaje, mejorando la motivación y la participación en las clases de educación física.

La colaboración y el trabajo en equipo son habilidades esenciales que se fomentan a través de las relaciones interpersonales en el ámbito de la educación física. Según Piaget (1983), la interacción social proporciona oportunidades para el desarrollo de habilidades cognitivas y afectivas. En este sentido, la práctica de deportes de equipo y actividades cooperativas en la educación física facilita la adquisición de habilidades sociales como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la empatía.

Además, la educación física desempeña un papel clave en la promoción de estilos de vida activos y saludables. La participación en actividades físicas promueve la salud cardiovascular, el control del peso y el bienestar emocional. En este contexto, las relaciones interpersonales actúan como un motivador adicional, ya que el apoyo social se ha asociado con una mayor adherencia a un estilo de vida activo (Smith et al., 2020).

No obstante, es fundamental abordar los desafíos que pueden surgir en las relaciones interpersonales dentro del entorno educativo. El acoso y la exclusión pueden tener un impacto negativo en el bienestar emocional de los estudiantes y afectar su participación en las clases de educación física. Smith y Jones (2019) destacan la importancia de implementar estrategias para prevenir y abordar estos problemas, promoviendo un ambiente inclusivo y respetuoso.

En conclusión, las relaciones interpersonales desempeñan un papel crucial en la educación física, afectando tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes. La promoción de un ambiente positivo y colaborativo en el ámbito de la educación física contribuye al desarrollo integral de los individuos, fomentando habilidades sociales, estilos de vida activos y la construcción de una comunidad educativa saludable.

## 1.4 Marco normativo

- Ley General de Educación. Ley 115 de 1994. Es por la cual se regula el servicio público denominado como la Educación en Colombia; se fundamenta bajo los principios de la Constitución Política de Colombia, allí se presenta un aspecto fundamental para la constitución de sujeto y ciudadano. Como es debido en el marco Educativo presenta unas disposiciones las cuales se reglamentan en los siguientes artículos:

Art. 52: Hace referencia al derecho de los ciudadanos respecto a la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. De igual manera manifiesta la regulación de las actividades que contribuyen a la formación integral de los individuos en tanto que éstas aporten a mejorar la salud. Por lo cual, el Estado asume estas actividades como gasto público por tratarlas como servicio a los ciudadanos.

Art. 67: En este se decreta la educación como un servicio público; su accesibilidad y alcance debe garantizarse por parte del estado entre la edad de cinco y quince años. La educación formará seres integrales con referencia a los conocimientos que se adquieren y, las habilidades que desarrollarán el individuo para estar en sociedad.

- Ley de Educación Física. Ley 934 de 2004 Esta legitima la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física, desde esta se dictamina la EF como parte del currículo en todas las instituciones, al igual que hace referencia respecto al docente como personal calificado para realización de las prácticas

educativas. Sitúa la disciplina dentro de un escenario diverso tanto en sectores rurales como urbanos, dando la posibilidad de complementar las actividades municipales, rurales y en general con la secretaría de Educación. Esta ley debe ser dispuesta y cumplida a cabalidad, y, por tanto, debe ser respetada por todos los sujetos que hacen parte de la sociedad en general, sin importar su procedencia o escenario.

- Ley 181 – 1995. De la educación física:

Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 11. Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Pre-escolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

Artículo 12. Corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, la responsabilidad de dirigir orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la Educación Física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

- LEY 1341 DE 2009

ARTÍCULO 1o. OBJETO. La presente ley determina el marco general para la formulación de las políticas públicas que regirán el sector de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, su ordenamiento general, el régimen de competencia, la protección al usuario, así como lo concerniente a la cobertura, la calidad del servicio, la promoción de la inversión en el sector y el desarrollo de estas tecnologías, el uso eficiente de las redes y del espectro radioeléctrico, así como las potestades del Estado en relación con la planeación, la gestión, la administración adecuada y eficiente de los recursos, regulación, control y vigilancia del mismo y facilitando el libre acceso y sin discriminación de los habitantes del territorio nacional a la Sociedad de la Información.

ARTÍCULO 3o. SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN Y DEL CONOCIMIENTO. El Estado reconoce que el acceso y uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, el despliegue y uso eficiente de la infraestructura, el desarrollo de contenidos y aplicaciones, la protección a los usuarios, la formación de talento humano en estas tecnologías y su carácter transversal, son pilares para la consolidación de las sociedades de la información y del conocimiento

## **PERSPECTIVA EDUCATIVA**

### **2.1. Propósito de formación**

Fortalecer las relaciones interpersonales en el aula a partir del autoconocimiento y la expresión corporal entendidos como el registro consciente que las personas hacen de sus características, cualidades y atributos (si mismo) y de sus prácticas individuales (expresión de la corporalidad) y sociales (relación con los otros y de manera colectiva - intercorporalidad).

### **2.2. Postura Humanística**

Conocimiento y reconocimiento son dos palabras que pueden tener diferentes significados dependiendo del contexto en el que se utilicen. Sin embargo, es pertinente tener claridad de que son términos bastantes relacionados en cuanto a lo que respecta el saber y entender aquello que presenta cada uno de los momentos, situaciones y entornos a los cuales se puede enfrentar un ser.

El conocimiento se puede asociar a aquello que refiere la comprensión o asimilación de algo en específico. Es la información que se adquiere a través del estudio, la experiencia, la observación o la comunicación con otros. Así mismo, este puede llegar a ser tanto teórico como práctico y puede aplicarse en diferentes situaciones. Por ende, el conocimiento es visto como una habilidad valiosa que de algún modo puede ser visto como un factor importante para el desarrollo y/o éxito personal y profesional.

Por otro lado, el reconocimiento se puede relacionar con la apreciación o la aprobación de algo o alguien desde lo que concierne la interacción con eso a lo que se hace referencia.

Adicionalmente, puede referirse a una acción específica, como la comprobación de un logro o

una aportación, o puede ser más general y referirse a la aceptación de algo o alguien dentro de un entorno y/o contexto en particular. De modo que, el reconocimiento puede ser un factor importante dentro de lo físico y lo emocional, tanto en lo interno como externo del ser.

En consecuencia, se puede discernir que el conocimiento se refiere a la comprensión de algo, el reconocimiento se refiere a la apreciación o la aprobación de algo o alguien. Dos términos con gran importancia y utilidad frente a diversos momentos y contextos, así mismo de gran relación y complemento entre ellos.

Por consiguiente, es importante dar claridad sobre qué es la expresión corporal y porque es importante para el desarrollo y las relaciones interpersonales, siendo gran influyente en la interpretación y desarrollo tanto físico como cognitivo. La expresión corporal es una manera de generar y proporcionar ideas como medio de comprensión, teniendo en cuenta que se puede interpretar desde una forma de comunicación no verbal. Así mismo, da cuenta de ser un recurso sumamente valioso dentro de la manifestación de emociones, sensaciones, sentimientos y hasta pensamientos.

Por otro lado, es pertinente dar paso a la multiplicidad de alternativas que puede llegar brindar un movimiento, en cuanto que propicia tanto elementos y/o herramientas significativas de conocimiento, como el desarrollo de nuevas oportunidades estratégicas de modelos recíprocos evolutivos. Por consiguiente, en muchas ocasiones dentro de las acciones y diario vivir de la sociedad a lo largo de su historia, los gestos, el movimiento de cualquier articulación y en la actualidad hasta la vestimenta, pueden llegar a ser una guía de pensamientos, opiniones o actos subconscientes.

Así las cosas, la capacidad de observar y analizar el contexto y su alrededor con fines de reconocimiento, es materia fundamental dentro del desarrollo de un sujeto como ser. Debido a esto, la expresión corporal puede partir de comunicarse con el otro, entender acciones, movimientos y captar ideas que logren de alguna manera concernir en la forma de un autorreconocimiento desde sus pensamientos y habilidades que son fructíferas en el desarrollo mutuo de conocimiento-aprendizaje.

¿Qué se entiende por expresión corporal? Aprender a interpretar sus gestos, sus componentes y su lenguaje es de suma importancia, pues, varía el contexto, la misma acción mecánica cambia con el sentido de la práctica y su finalidad. Lo anterior, referencia la simbología del cuerpo, su esencia, su lenguaje corporal. La subjetividad de la expresión corporal se ve diluida cuando los gestos hablan, las posturas, movimientos y su armonía con lo que expresa.

“La EC parte del hecho de que todo ser humano, de una manera consciente o inconsciente, se manifiesta mediante su cuerpo y utiliza su cuerpo como un instrumento irremplazable de expresión que le permite ponerse en contacto con el medio y con los demás”  
García et al. (2013).

Como todo lenguaje, comprenderlo es complejo, tiene un sistema estructurado con una diversidad de contextos y principios combinatorios multiculturales. Esta cualidad innata del ser humano se remonta a principios de sus inicios, como su medio para lograr un fin. Desde la evolución del hombre ha tenido una serie de diferencias que configuran sus sentidos, usando su principal herramienta, el cuerpo para desenvolverse en el medio y su entorno, así como sus prácticas.

Así mismo, es pertinente asociar la funcionalidad estratégica de lo que da procedencia la relación con el otro y lo demás, pues cabe destacar que el desarrollo desde lo físico, cognitivo y sentimental parte de la interacción con todo aquello que rodea al ser, generando de esta manera:

“La percepción e interpretación del mundo de lo real, sólo se enriquece desde las experiencias vividas. Precisamente en esta interpretación del mundo se construye la idea de la verdad, como un canal de comunicación entre el cuerpo y el mundo, que da significación consciente al conocimiento que se construye” (Lasso, 2011:17).

De este modo, la idea que concierne el conocimiento partiendo de lo que fundamenta la interacción con el otro y el ambiente que rodea, permite establecer diferentes comportamientos desde lo cognitivo, físico y sentimental, tres puntos claves dentro del desarrollo del ser. Por ende, es importante hacer hincapié en la multiplicidad de herramientas fructíferas para la adaptación en cada uno de los contextos, teniendo en cuenta la diversidad de elementos y/o estrategias que ofrece el descubrimiento y el análisis de todo aquello que rodea a un individuo.

Así mismo, cabe destacar la diversidad de componentes que en el día a día permiten establecer y/o producir formas de interpretar o quizás algo a lo que se podría denominar puntos de vista que respetan desde las experiencias y la interrelación. Por consiguiente, el encuentro con el entorno partiendo desde aquel descubrimiento y análisis realizado por el ser, posibilita la generación de comportamientos que parten de aquel conocimiento y fundamentación de lo ya interpretado, teniendo en cuenta la relación quizás de un adiestramiento propio influyente frente a cada contexto y el contacto en el día a día con cada uno de ellos.

### **2.3 Postura Pedagógica**

La importancia de las relaciones interpersonales en el ámbito pedagógico es innegable, y se manifiesta de manera contundente en la búsqueda constante de herramientas que permitan abordar las necesidades específicas de los estudiantes. Bowly (1986) destaca que "los seres humanos de todas las edades son más felices y pueden desarrollar mejor sus capacidades cuando piensan que, tras ellos, hay una o más personas dignas de confianza que acudirán en su ayuda si surgen dificultades". Este reconocimiento subraya la relevancia de establecer conexiones significativas en el proceso educativo.

El constructivismo, como enfoque pedagógico, se erige como un marco teórico que refuerza la importancia de las relaciones interpersonales. Al fijar una temática humanística, como son las relaciones interpersonales para la autonomía, dentro del contexto de la educación física, se requiere una vinculación esencial con los modelos pedagógicos y las teorías de aprendizaje. Camargo (2010) sostiene que este enfoque potencializa las capacidades creativas e inferenciales de los estudiantes, fomentando la autonomía y despertando el interés por la ciencia y sus procedimientos.

La esencia de las relaciones interpersonales radica en su capacidad para influir en el bienestar emocional y la confianza que los individuos depositan en otros. El ser humano, por naturaleza, no está solo en el mundo, y este sentido de pertenencia se convierte en un elemento crucial en la construcción de su identidad. La evolución de la especie humana se ha visto moldeada por su habilidad para relacionarse y comunicarse con los demás, facultad que,

desafortunadamente, puede verse afectada por la tendencia hacia el individualismo y la soledad en la sociedad actual.

Diversos modelos pedagógicos y teorías de aprendizaje ejercen una notable influencia en el funcionamiento de las relaciones interpersonales, promoviendo el autogobierno y la toma de decisiones. Dentro de la corriente psicológica del constructivismo, se destacan modelos cognitivistas que se centran en el desarrollo cognitivo de los individuos. Este enfoque, según Camargo (2010), favorece el desarrollo del pensamiento, la comprensión de las dinámicas de las relaciones sociales y el contexto donde se originan las experiencias.

Juan Antonio Andueza Azcona, en su tesis doctoral "Educar las relaciones interpersonales a través de la educación física en primaria", proporciona un valioso marco teórico que sustenta la relevancia de incorporar las relaciones interpersonales en la educación física. Su trabajo destaca la importancia de construir conexiones significativas en el proceso educativo, reconociendo el impacto positivo que estas relaciones pueden tener en el bienestar emocional y la autonomía de los estudiantes.

El segundo principio, la dialogicidad, según Freire (1979), transforma la dinámica tradicional de la educación. Ya no es solo el educador quien transmite conocimiento; se establece un diálogo en el que tanto el educador como el educando se educan mutuamente. Este enfoque dialéctico promueve una relación más igualitaria, donde ambas partes aprenden y enseñan al mismo tiempo.

En este contexto, la corriente psicológica del constructivismo, desde la formulación de algunos de sus principios, destaca la importancia de crear ambientes de aprendizaje que

reconozcan al estudiante como un sujeto activo y participante en el proceso educativo. El tercer principio, la creación de ambientes, se concibe como procesos pedagógicos y sistémicos que permiten entender de manera diferente las formas de enseñanza-aprendizaje.

El cuarto principio, la mediación educativa, actúa como un punto de convergencia de factores diversos. Vygotsky (Daniels, 2001) sostiene que la mediación abre el camino para el desarrollo al permitir que los individuos reciban la acción de factores sociales, culturales e históricos. En este contexto, la mediación se erige como un facilitador que posibilita el acceso a conocimientos y experiencias que contribuyen al crecimiento personal y social.

La educación física se presenta como un campo propicio para el desarrollo integral de las personas. Las prácticas deportivas y juegos, lejos de ser simples actividades físicas, se convierten en herramientas pedagógicas poderosas. En este contexto, Gardner (1995) y Goleman (1997, 2006) reconocen el papel fundamental de la educación física en el desarrollo de inteligencias múltiples, incluyendo la interpersonal o social. Este reconocimiento refuerza la idea de que las interacciones sociales en el contexto de la educación física no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también nutren aspectos emocionales y sociales.

La praxiología motriz, como enfoque pedagógico, introduce conceptos clave que refuerzan la conexión entre la acción motriz y las relaciones interpersonales. La lógica interna, la clasificación y la conducta motriz se convierten en herramientas esenciales para comprender el funcionamiento del sistema de relaciones en tareas motrices específicas. Estos conceptos, según Dugas & During (2006), favorecen la selección de tareas apropiadas y ofrecen una visión integral y multidimensional de la intervención del alumno.

El conocimiento de la estructura de relaciones interpersonales en el aula se presenta como una competencia esencial para los maestros de educación física. La identificación de relaciones de aceptación recíproca entre alumnos facilita la comprensión de los subgrupos en el grupo-clase. Este conocimiento, según Cox, Duncheon & McDavid (2009), influye en el sentimiento de pertenencia al grupo, fortaleciendo las conexiones sociales y emocionales.

La relación formal e informal entre los estudiantes también juega un papel crucial en el aula. La relación formal, impuesta por el centro o los maestros, establece un marco estructurado, pero es la relación informal, basada en atracciones, rechazos e indiferencia, la que revela la complejidad de las interacciones sociales. La utilización de técnicas como el test sociométrico, según García-Bacete (2006, 2007, 2008), se posiciona como una herramienta valiosa para descubrir la estructura informal de un grupo clase, permitiendo al maestro comprender las dinámicas interpersonales no solo desde una perspectiva formal, sino también desde la rica complejidad de las relaciones informales.

#### **2.4. Postura disciplinar**

La expresión corporal se define como la capacidad de comunicar emociones, sentimientos y pensamientos a través del cuerpo. Desde la educación física según Joaquín Lomba (1981) "el arte y la técnica de utilizar el cuerpo como medio de comunicación, como instrumento de expresión y de creación" (p. 35).

El cuerpo es considerado como un medio de expresión, en el que se utilizan diferentes formas de movimiento, posturas, gestos y expresiones faciales para comunicar y transmitir un

mensaje. La expresión corporal no sólo se limita a la danza y el teatro, sino que se puede aplicar a diferentes áreas de la vida, como la educación, el trabajo, la terapia, entre otros.

La expresión corporal tiene diferentes aspectos a destacar:

- El movimiento: Es la base de la expresión corporal y se refiere al uso del cuerpo para transmitir un mensaje. El movimiento puede ser espontáneo o estructurado, y se puede utilizar para comunicar diferentes emociones y sentimientos.
- La postura: La postura corporal es la forma en que el cuerpo se sitúa en el espacio, y puede transmitir diferentes actitudes y emociones. Una postura erguida puede transmitir confianza, mientras que una postura encorvada puede transmitir tristeza o inseguridad.
- Los gestos: Los gestos son movimientos específicos de las manos y los brazos que se utilizan para comunicar un mensaje. Los gestos pueden ser naturales o aprendidos, y pueden variar dependiendo de la cultura y el contexto.
- La expresión facial: La expresión facial se refiere a los movimientos y gestos del rostro, como las expresiones de alegría, tristeza, enojo, entre otros. La expresión facial puede ser muy útil para transmitir emociones y sentimientos.

Teniendo en cuenta que se está hablando de la expresión corporal es muy importante hablar sobre Patricia Stokoe, ya que es la mayor exponente de esta tendencia en Latinoamérica e internacionalmente. La definición del enfoque e ideas de expresión corporal de esta autora se basan principalmente en su libro "El lenguaje de la danza" del año 1978, teniendo en cuenta esto se puede decir que la definición de esta autora es:

La expresión corporal es el lenguaje del cuerpo humano en movimiento, en el que se manifiestan las emociones y pensamientos, así como también la identidad del ser humano. Por

medio de la expresión corporal, el individuo puede conocer su cuerpo y su mundo interior, desarrollar su capacidad creativa y comunicativa y alcanzar una mayor sensibilidad y conciencia corporal. La expresión corporal es un medio para la construcción de la identidad corporal y de la comunicación inter y transpersonal, que permite el acceso a la educación y cultura física en su dimensión integral.

Además, la expresión corporal de esta autora tiene unas características las cuales son la Conexión entre el movimiento y la música, el movimiento y la música están íntimamente relacionados. El movimiento se ejecuta en base al ritmo y la melodía, lo que permite una mayor expresión y creatividad en la danza, el uso del espacio, el espacio es un elemento fundamental en la expresión corporal. Por ello, sus movimientos se realizan en diferentes direcciones y planos para aprovechar al máximo el espacio disponible, fluidez en el movimiento, Stokoe quería que los movimientos fueran naturales y fluidos, lo que implicaba un uso consciente y controlado del cuerpo, expresión emocional, el movimiento para expresar emociones y sentimientos, lo que permite una mayor conexión entre el bailarín y el público, y Comunicación no verbal, el cuerpo es un medio de comunicación muy poderoso, por lo que sus movimientos tenían una intención comunicativa clara y explícita.

Dado a su enfoque la expresión corporal se puede ver en distintas áreas como son, por ejemplo:

- La danza: La danza es una de las áreas más populares de la expresión corporal, en la que se utiliza el cuerpo para transmitir una historia o un mensaje a través del movimiento.
- El teatro: En el teatro, la expresión corporal se utiliza para la creación de personajes y la transmisión de emociones y sentimientos.

- La educación: En la educación, la expresión corporal se utiliza para fomentar la creatividad, la imaginación y la comunicación no verbal en los estudiantes.
- La danzaterapia: En la terapia, la expresión corporal se utiliza para la liberación emocional y la relajación

Pero en el área que se le quiere dar un énfasis es en la educación, teniendo en cuenta que la expresión corporal como una herramienta de formación integral, que ha sido usada e investigadas por distintos autores con enfoques diferentes como Rudolf Laban, creador de la "Lengua del Movimiento" (1928) , una metodología para el análisis y la descripción del movimiento corporal, que plantea que la expresión corporal es una herramienta fundamental para la educación emocional y la comunicación no verbal. Otros autores han trabajado la expresión corporal desde la educación:

Andrés Mejía con su obra "Expresión Corporal: Teoría y Práctica en la Enseñanza" en 1989, que plantea la importancia de la Expresión Corporal en el desarrollo integral del ser humano, ya que permite la exploración del propio cuerpo y de las emociones, facilitando la expresión y comunicación con el entorno.; Elsa Bornemann En 1987 publicó "Expresión Corporal y Juego en la Escuela", cuyos postulados se refieren a Promover la expresión corporal y el juego como herramientas educativas fundamentales en la educación básica, buscando ayudar a los niños a desarrollar la creatividad, expresarse de manera autónoma y adquirir plena conciencia corporal y emocional.; Carmen Werner En 1996 publicó "Expresión Corporal: Juego y Creatividad en la Educación", Víctor M. Flores en 1992 publicó "El Juego y la Expresión Corporal". Todos ellos enfocados mayormente desde la didáctica y el juego.

Desde la Educación Física se le ha dado un enfoque a partir del fomento del desarrollo de la creatividad, la comunicación no verbal, expresividad a través del movimiento y el autoconocimiento del cuerpo. Francisco Javier Pérez (2011) en su libro "La Expresión Física en la Educación Física". En él, afirma que el lenguaje corporal debe ser parte de la educación física para que los estudiantes puedan desarrollar la creatividad y la expresividad a través del movimiento. y Joaquín Lomba (1972), "Metodología del Movimiento Natural", proponen una enseñanza de la Educación Física basada en el movimiento natural del cuerpo humano.

## **1. DISEÑO CURRICULAR**

### **3.1 Caracterización de la institución / población objetivo**

#### **Caracterización colegio Néstor Forero Alcalá**

El Colegio Néstor Forero Alcalá es una institución educativa de carácter oficial ubicada en Bogotá, Colombia. Es mixto y ofrece educación desde grado cero hasta undécimo en jornada única. Es un colegio de cobertura amplia que brinda educación a estudiantes de diferentes niveles académicos.

El Proyecto Educativo Institucional: FORMACIÓN CIUDADANA FUNDAMENTO DE LA CONVIVENCIA SOCIAL se basa en el rescate de un ser humano comprometido con el cambio social, apropiando principios democráticos de: tolerancia, participación, convivencia pacífica, respeto a la diferencia, cuidado con el medio ambiente, identidad, amor por el país y acatamiento de la Constitución los cuales tiene carácter propio y especial.

#### **MISIÓN**

Formar individuos autónomos, capaces de transformar su realidad día a día a través del proyecto pedagógico, que le permita mejorar su calidad de vida y fortalecer la identidad colombiana.

**Niveles educativos:** El colegio ofrece educación desde preescolar hasta bachillerato, abarcando diferentes grados académicos.

**Jornada:** jornada única

**Modelo pedagógico:** Los principios fundamentales del modelo pedagógico COGNITIVO-SOCIOAFECTIVO de la Institución Néstor Forero Alcalá IED, tienen dos ejes uno paradigmático y otro pragmático. Mediante la reflexión y el análisis de elementos epistemológicos y ontológicos, que constituyen el eje paradigmático, el modelo adopta la mirada de las teorías constructivistas, el aprendizaje significativo, la escuela nueva y las inteligencias personales para integrar tres dimensiones básicas en la persona: cognitiva, afectiva y social.

El eje pragmático supone cruzar los conceptos y categorías adoptadas en el eje paradigmático con cinco preguntas básicas que guían la labor pedagógica: qué, cuándo, cómo y para qué enseñar y cómo evaluar. Más allá de la formación académica, el modelo plantea la necesidad de una formación académica y también la necesidad de una formación ciudadana basada en el desarrollo integral de una moral cívica. Para el Colegio Néstor Forero Alcalá, el desarrollo socioafectivo se fundamenta en cuatro (4) ejes:

- Intrapersonal
- Interpersonal
- Comunicación asertiva
- Capacidad para resolver problemas

**Objetivo general del P.E.I:** Construir nuestra identidad cultural que privilegie los procesos de desarrollo biofísico, comunicativo, investigativo, creativo, lógico y de convivencia humana para una mejor calidad de vida de la comunidad.

**Infraestructura:** El colegio cuenta con aulas, un laboratorio, biblioteca, áreas deportivas (cancha múltiple), sala de docentes, rectoría y coordinación.

**Proyectos transversales:** El Colegio Néstor Forero Alcalá desde su proyecto educativo institucional, implementa 8 proyectos transversales nombrados como:

- Proyecto democracia, derechos humanos y participación
- Proyecto educación y orientación sexual
- Proyecto de tiempo libre
- Proyecto de emisora escolar
- Proyecto ole
- Proyecto prae
- Proyecto prevención de emergencias, caminos seguros y gestión del riesgo
- Proyecto de inclusión

### **Población Objetivo**

La población objetivo se refiere al grupo específico de personas que un programa, proyecto o intervención tiene la intención de alcanzar, atender o beneficiar. Es el grupo de personas que cumple con los criterios establecidos y para el cual se ha diseñado la acción o intervención. Nuestro objetivo es global, pues abarca los grupos de estudiantes de bachillerato, desde los grados sexto (6) a undécimo (11). Cada salón está conformado aproximadamente entre 36 a 38 estudiantes, siendo dos cursos por grado, es decir 601-602 y así sucesivamente. Cabe aclarar que nuestra intervención diagnóstica se realizó en la sede de bachillerato, abarcando varios cursos en nuestras diferentes actividades y sesiones.

### **3.2 Propósito de formación**

Fortalecer las relaciones interpersonales en el aula a partir del autoconocimiento y la expresión corporal entendidos como el registro consciente que las personas hacen de sus características, cualidades y atributos (sí mismo) y de sus prácticas individuales (expresión de la corporalidad) y sociales (relación con los otros y de manera colectiva - intercorporalidad).

### **3.3 Justificación**

Las relaciones interpersonales son fundamentales en nuestras vidas y juegan un papel importante en nuestra forma de relacionarnos con los demás. Estas relaciones se basan en la comunicación efectiva y el intercambio de experiencias entre uno o más pares. La comunicación es la base de todo tipo de relación interpersonal y fomenta el diálogo y la socialización de experiencias.

Las relaciones interpersonales son sistemas dinámicos que cambian continuamente a lo largo de su existencia. Los seres vivos construimos nuestro entorno social de acuerdo a unos parámetros y/o perspectivas. Que pueden crecer y mejorar progresivamente a medida que las personas se conocen y se acercan emocionalmente, o pueden deteriorarse a medida que las personas se distancian y forman nuevas relaciones con otras personas.

El proyecto está enfocado en las relaciones interpersonales en la educación física, donde se enfatiza en las diversas maneras en la que los estudiantes se relacionan, tanto con otros estudiantes, como con su entorno y con los docentes. La importancia de estos vínculos es fundamental en

nuestras vidas, ya que nos permiten establecer conexiones significativas con los demás, desarrollar vínculos emocionales y construir una red de expresiones sociales.

las interacciones grupales e individuales de cada estudiante. Es notorio que las relaciones interpersonales hacen parte de nuestra vida. El atractivo del proyecto, surge cuando se replantean esas relaciones sociales, a fines de crear nuevos y alternativos espacios de actuación y reflexión.

Así como el rol docente en las relaciones interpersonales. Donde es fundamental e imperativo para crear un ambiente de confianza y respeto en el entorno educativo. Los docentes desempeñan un papel clave en el establecimiento de relaciones positivas con sus estudiantes, así como con otros miembros del personal escolar.

Es entonces un diagnóstico, que se focaliza en las formas de interacción de los estudiantes en los diversos escenarios de las clases de educación física. Por lo tanto, como en cualquier sintomatología, primero debe haber un historial que diagnostique sus principales causas, sus efectos y sus tratamientos con las debidas recomendaciones. Es así, como nuestro plan diagnóstico, busca analizar, comprender y reestructurar esos escenarios para reforzar y/o crearlos a partir de estos patrones que se logran evidenciar y plasmar en las actividades.

### **3.4 programa curricular**

Este proyecto se divide en un módulo principal llamado "**Más Allá de las Palabras: Fortaleciendo Relaciones Interpersonales**" que consta de dos temas. El primer tema, titulado "**El Poder del Autoconocimiento: Cimientos de Relaciones Significativas**" tiene como propósito permitirnos comprender quiénes somos realmente, nuestras fortalezas y debilidades,

nuestras pasiones y valores, y cómo estos aspectos influyen en nuestras decisiones y acciones en la vida.

Dentro de este primer tema, encontramos los subtemas: "Cómo me reconozco y me reconocen los demás." Estos subtemas incluyen la autoimagen, autoexploración, autoestima, autoaceptación, autenticidad y autorrespeto. El propósito de estos subtemas es analizar la importancia de comprender nuestras propias emociones, fortalezas y debilidades para relacionarnos de manera auténtica y genuina, y se llevarán a cabo en un total de 7 sesiones.

El segundo tema del módulo principal se titula "**Cuerpos que Conversan: La Expresión Corporal en las Relaciones Interpersonales**" Su propósito es permitir a las personas comunicarse y expresarse a través del movimiento y el uso del cuerpo. Esta forma de comunicación verbal y no verbal permite transmitir emociones, sentimientos, ideas y pensamientos de manera creativa y significativa.

Dentro de este segundo tema, encontramos el subtema "Comunicación verbal y no verbal," que abarca aspectos como la autoexpresión y creatividad, la comunicación artística, la comunicación interpersonal y la conexión emocional. El propósito de este subtema es permitirnos comunicarnos, expresar emociones, fomentar la creatividad, conectar con nosotros mismos y con los demás, y enriquecer nuestra experiencia artística y personal. Este subtema se llevará a cabo a lo largo de 7 sesiones. A partir de todo lo anterior se lleva a cabo la creación y organización de la Matriz de Relaciones y el Macrodiseño que permiten dar paso a una ejecución e intervención. (ver anexo 1 y 2)

Contexto del PCP		Propósito de formación	Expresión Corporal / Comunicación verbal y No verbal		Autoconocimiento	Relaciones interpersonales	Módulo	Unidades		
Caracterización del contexto										
<b>Problemática</b>	- Dificultades de comunicación	Fortalecer las relaciones interpersonales en el aula a partir del autoconocimiento y la expresión corporal entendidos como el registro conciente que las personas hacen de sus características, cualidades y atributos (sí mismo) y de sus prácticas individuales (expresión de la corporalidad) y sociales (relación con los otros y de manera colectiva - intercorporalidad).	Conexión entre el movimiento y estímulos externos	Oral o escrito (CV)	Pensamientos	1 importancia en pedagogía	<b>Más Allá de las Palabras: Fortaleciendo Relaciones Interpersonales</b>	Cuerpos que Conversan: La Expresión Corporal en la construcción de <b>Relaciones Interpersonales</b>		
	Falta de empatía			Lenguaje mediante palabras (CV)						
Influencia tecnológica	Uso consciente del espacio		Kinésica (CNV)	Emociones	2 constructivismo y relaciones					
Expresión corporal ausente	Fluidez en el movimiento		Lenguaje corporal (CNV)	Experiencias						
<b>Oportunidad</b>	Dinámica en el trabajo Clima escolar positivo Conexiones significativas Fortalecimiento personal y social		Expresión Emocional	Proxemia (CNV)	Autoimagen	3 Principios en educación física			4 Conexiones sociales en aula	El Poder del Autoconocimiento : Cimientos de Relaciones Significativas
					Autoexploración					

Fortaleciendo las relaciones interpersonales mediante experiencias personales y grupales

## Fortaleciendo las relaciones interpersonales mediante experiencias personales y grupales

Universidad Pedagógica Nacional / Facultad de educación física/ Proyecto curricular particular							
La importancia de las relaciones interpersonales: Una mirada desde el autoconocimiento y la expresión corporal Benitez Sebastian, Isaza Julian, Marquez Cristian.							
Macro diseño							
Propósito: Fortalecer las relaciones interpersonales en el aula a partir del autoconocimiento y la expresión corporal entendidos como el registro consciente que las personas hacen de sus características, cualidades y atributos (si mismo) y de sus prácticas individuales (expresión de la corporalidad) y sociales (relación con los otros y de manera colectiva - intercorporalidad).							
Módulo	Propósito	Unidades	Propósito	Sesiones			Evaluación
				No. sesiones	Temas	Propósito	
<b>Más Allá de las Palabras: Fortaleciendo Relaciones Interpersonales</b>	Promover el desarrollo personal, mejorar las habilidades de comunicación y expresión, y fomentar relaciones saludables y auténticas. Estos aspectos son fundamentales para el crecimiento emocional y el bienestar en las interacciones interpersonales.	<b>Unidad I</b> El Poder del Autoconocimiento: La expresión corporal en la construcción de la relación <b>Consigo Mismo</b>	Permitirnos comprender quiénes somos realmente, nuestras fortalezas y debilidades, nuestras pasiones y valores, y cómo estos aspectos influyen en nuestras decisiones y acciones en la vida.	7	¿Como me reconozco y me reconocen los demás? -Autoimagen -Autoexploración -Autoestima -Autoaceptación -Autenticidad -Autorrespeto	Analizar la importancia de comprender nuestras propias emociones, fortalezas y debilidades para relacionarnos de manera auténtica y genuina.	Cuestionario: Se realizan 3 preguntas abiertas, con relación al tema y su propósito que son:  ¿Cómo influyó la clase de educación física en tu autoconocimiento y habilidades de comunicación?  ¿Cuál fue la actividad más significativa para ti en la clase de educación física y por qué?  ¿Qué estrategias de comunicación planeas llevar a tu vida diaria después de la clase de educación física?
		<b>Unidad II</b> Cuerpos que Conversan: La Expresión Corporal en la construcción de <b>Relaciones Interpersonales</b>	Permitir a los estudiantes comunicarse y expresarse a través del movimiento y el uso del cuerpo. Esta forma de comunicación verbal y no verbal permite transmitir emociones, sentimientos, ideas y pensamientos de manera creativa y significativa.	7	-Comunicación verbal y no verbal - Autoexpresión y Creatividad - Comunicación artística - Comunicación interpersonal -Conexión emocional	Permitirnos comunicarnos, expresar emociones, fomentar la creatividad, conectar con nosotros mismos y con los demás, además de enriquecer nuestra experiencia artística y personal.	

### **3.5 Metodología**

Un diagnóstico académico es un proceso de evaluación y análisis que se realiza en el ámbito educativo para obtener información sobre el rendimiento académico, las habilidades, las necesidades y las fortalezas de los estudiantes. El objetivo principal del diagnóstico académico es obtener una comprensión clara de la situación académica de los estudiantes y utilizar esta información para tomar decisiones educativas informadas.

Los resultados del diagnóstico académico se utilizan para identificar las fortalezas y debilidades de los estudiantes, así como para diseñar estrategias de enseñanza y aprendizaje personalizadas. También pueden ayudar a identificar áreas de mejora en el currículo, la metodología de enseñanza y los recursos educativos.

El diagnóstico se realizará a toda la sede de bachillerato, donde se analizarán por grupos escolares, es decir: sexto (6) y séptimo (7) – octavo (8) y noveno (9) – décimo (10) y undécimo (11). Se observará a cada uno de los grupos respectivos, tanto en las actividades desarrolladas, como en las retroalimentaciones y en los cuestionarios que diligencien. Esto con el propósito de identificar sus relaciones interpersonales, por medio del autoconocimiento, la comunicación verbal y no verbal, derivada de la expresión corporal.

De acuerdo con el diagnóstico académico, se estudiarán y analizarán los resultados, con fines de replantear, reforzar y/o complementar las actividades propuestas para el desarrollo de las mismas, de las relaciones interpersonales.

El diagnóstico académico de las relaciones interpersonales se refiere al proceso de evaluación y análisis de las interacciones y dinámicas sociales entre los estudiantes en el ámbito educativo abocadas al autoconocimiento y la comunicación, tanto verbal como no verbal. Aquí hay algunos aspectos clave relacionados con el diagnóstico académico de las relaciones interpersonales:

**Observación directa:** Los docentes emplean la observación directa para analizar las interacciones entre los estudiantes en el aula de educación física y durante actividades grupales. Este método proporciona una visión detallada de la calidad de las relaciones interpersonales, la comunicación y la cooperación. Además, se integra la observación del autoconocimiento, permitiendo a los docentes evaluar cómo los estudiantes desarrollan una comprensión reflexiva de sí mismos en contextos sociales y físicos. Este enfoque ampliado no solo aborda las dinámicas grupales, sino que también se centra en el crecimiento individual de los estudiantes, fomentando un ambiente de aprendizaje integral.

**Preguntas abiertas:** Se realizarán preguntas de forma abierta, relacionadas con las actividades desarrolladas en clase, para recopilar información sobre las percepciones y experiencias de los estudiantes en relación con la comunicación (verbal/no verbal), el autoconocimiento y su construcción de relaciones interpersonales. Estas herramientas proporcionan datos cualitativos sobre el desarrollo de la clase, tanto la finalidad de la misma y de quienes la dirigen.

**Retroalimentación de los propios estudiantes:** Es importante involucrar a los propios estudiantes en el proceso de diagnóstico de las relaciones interpersonales. Donde expresan de manera verbal sus percepciones de las actividades, sus reflexiones y sugerencias.

### 3.5.1 Estrategia metodológica

En la educación contemporánea, diversas metodologías buscan transformar el proceso de aprendizaje, otorgando un papel protagonista a los estudiantes. Entre estas metodologías, se destacan el aprendizaje basado en la acción, el aprendizaje colaborativo, el aprendizaje activo y, fundamentalmente, el aprendizaje experiencial propuesto por Claudia Mallarino<sup>1</sup> en su Teoría de la corporalidad. Esta metodología ha demostrado ser pertinente en la configuración del autoconocimiento y de la interacción en el aula.

- Sensibilización: se entiende como el espacio en donde se discuten los propósitos y se explican las actividades, materiales y productos esperados de la sesión, de tal manera que se cree interés y motivación por el material propuesto: el grupo decide la agenda formativa.
- Conceptualización: es el espacio en donde se sitúa el contexto disciplinar (¿qué de la expresión se va a trabajar en la sesión) del encuentro, y posteriormente, se encuentra el grupo de trabajo para confrontar sus elaboraciones y experiencias; enriquecer sus prácticas y discursos con los aportes expuestos por otros; y re-significar su propio bagaje de conocimiento: materiales elaborados previamente al encuentro, experiencias de vida y memoria del seminario.
- Sistematización: es el espacio en donde se elabora nuevo conocimiento resultado de la reflexión crítica y argumentada de los materiales de trabajo (conversatorios para mirar ¿qué aprendimos?)

---

<sup>1</sup> Esta es una adaptación para este PCP

- Evaluación: es un espacio permanente de autorregulación e Interregulación de la experiencia y así mismo es la concreción de la vivencia en la forma de un producto acordado previamente (¿se logró lo que se quería lograr?) y de un producto acordado para la siguiente sesión.

### **3.6 Evaluación**

El modelo de evaluación se fundamentó en un diagnóstico constante ya que la institución en la cual se realizó la implementación no fue el lugar donde inicialmente se pensó hacer, por tal razón se decidió hacer, es decir en un enfoque de vista panorámica, con una serie de fundamentos, de recolección de datos, de sistematización y de interpretación de datos cualitativos.

De acuerdo al proyecto y la intervención se desarrolló en tres momentos. Según Galeano (2004): un primer momento fue de exploración, diseño y descripción, donde se plantearon teorías y metodologías acorde al plan de intervención. En un segundo momento fue la observación participante, la recolección de datos y la interpretación y sistematización de los mismos. los cuales fueron las grabaciones y las respuestas de las preguntas desarrolladas en las sesiones. Por último, en el tercer momento fue el del análisis de la información, donde se interpretaron los resultados para confrontarlos con las teorías.

El proyecto para Galeano (2004), permite desarrollar “a partir de la lógica de los diversos actores sociales, con una mirada ‘desde adentro’, y rescatando la singularidad y las particularidades propias de los procesos sociales” (p. 20). Todos estos aspectos se plantean desde una mirada de

análisis de datos en conjunto. El análisis de datos es un proceso que implica examinar y comprender datos no numéricos para extraer significado y generar conocimiento.

Para Selltiz (1965) la fase de análisis de datos es:

“La investigación de datos no cuantificados puede ser particularmente valiosa si es realizada periódicamente a través de un estudio completo, más que si se deja para el fin del estudio estadístico. con frecuencia, un solo incidente apreciado por un observador sensible contiene la pista para un conocimiento de un fenómeno. Si el científico social es consciente de esta implicación en un momento en que todavía puede añadir a su material o utilizar más tarde los datos que acaba de recoger, puede enriquecer considerablemente la calidad de sus conclusiones.” (485)

En el proyecto se analizó cómo las relaciones interpersonales se construyen, cómo se desarrollan en las clases y en la vida social cotidiana. Estas relaciones interpersonales tienen unas características notorias que se enmarcan en la expresión corporal y en el autoconocimiento, como pilares fundamentales en las relaciones interpersonales. Todos estos criterios se enmarcan de acuerdo a los lineamientos de nuestra propuesta metodológica, a fines de brindar una perspectiva diagnóstica de los estudiantes y su interacción con las relaciones interpersonales apoyadas.

### **3.6.1 Instrumentos de evaluación**

**Diario de campo:** El diario de campo fue un instrumento de evaluación utilizado con fines diagnósticos en el ámbito educativo. Consistió en lograr obtener un registro escrito de las

exploraciones, reflexiones, experiencias y respuestas a lo largo del período donde se llevó a cabo la observación participante en el marco de la clase de Educación Física. **(ver anexo 1)**

los diarios de campo tienen 3 elementos fundamentales los cuales son:

**Observaciones objetivas:** permitieron registrar de manera precisa y detallada los eventos, situaciones o fenómenos que se evidenciaron dentro de las sesiones de clase. Estas observaciones proporcionan una base sólida y verificable para el análisis posterior, permitiendo la recolección de información de manera acertada. Al registrar únicamente hechos tangibles y verificables, se garantiza la fiabilidad de los datos recopilados, posibilitando la interpretación objetiva de los resultados y contribuyendo a la credibilidad del estudio o lo que se quería documentar a través de las actividades.

**Observaciones subjetivas:** Se emplearon con el fin de capturar las impresiones, sentimientos y percepciones personales del rol docente sobre los eventos, situaciones o fenómenos observados. Estas observaciones permitieron añadir un matiz emocional y subjetivo al registro, proporcionando una comprensión más profunda y completa de la experiencia vivida. Al incluir estas observaciones, se trató de enriquecer el relato con la perspectiva única del observador.

**Interacciones relevantes:** Se utilizaron para registrar los patrones repetitivos o aspectos destacados que se observan durante cada una de las sesiones de clase. Estas interacciones pueden incluir la participación activa de ciertos estudiantes, las preguntas frecuentes del profesor, los momentos de colaboración entre compañeros o cualquier otro comportamiento que se repita con regularidad y sea significativo para el desarrollo de la clase. Registrar estas interacciones permitieron identificar tendencias y dinámicas grupales, así como analizar la efectividad de las

estrategias pedagógicas empleadas. Al documentar las interacciones relevantes, se pudo obtener una visión más completa y detallada de la dinámica en el aula, facilitando de esta manera la reflexión y la toma de decisiones para mejorar la experiencia educativa.

<b>Objetivo: Documentar de manera precisa y detallada las observaciones realizadas durante la participación activa en las clases de Educación Física de los grados sexto (6) a undécimo (11) en el Colegio Néstor Forero Alcalá. A través de este diario, se pretende registrar tanto observaciones subjetivas como objetivas, destacando las interacciones, comportamientos, dinámicas, posturas y respuestas relevantes que surgieron en estos espacios.</b>		
<b>Observación Participante</b>		
<b>Observaciones Objetivas</b>	<b>Observaciones Subjetivas</b>	<b>Interacciones Relevantes</b>
<p>En los diversos encuentros con los estudiantes se enmarcaron una serie de análisis tanto en la expresión corporal, como en el autoconocimiento. En la expresión corporal se tuvieron los siguientes parámetros a observar. La postura corporal, los movimientos, las expresiones faciales, el contacto visual y las señales del cuerpo. Desde la parte del autoconocimiento se tuvieron en cuenta: la autoimagen, el autoanálisis, autoconfianza, autoestima, autocontrol y autorregulación. Dichos objetivos pretenden diagnosticar las relaciones interpersonales y su construcción con estos elementos transversales.</p>	<p>Actitud y motivación: Observar si los estudiantes muestran entusiasmo, interés y compromiso durante las actividades físicas.</p> <p>Emociones y expresiones faciales: Observar las expresiones faciales y las señales emocionales de los estudiantes durante las actividades físicas.</p> <p>Confianza y autoestima: Observar si los estudiantes muestran confianza en sí mismos y una buena autoestima en relación con sus habilidades físicas y sociales.</p> <p>Interacción social: Observar cómo los estudiantes interactúan entre sí durante las actividades físicas.</p>	<p>Estas interacciones son relevantes en la educación física porque promueven el desarrollo de habilidades sociales, fomentan la colaboración y el trabajo en equipo, mejoran la comunicación y contribuyen al bienestar emocional de los estudiantes.</p> <p>Recordar que estas observaciones pueden ser subjetivas y pueden variar según la percepción del observador. Es importante tener en cuenta el contexto y considerar múltiples perspectivas al evaluar las interacciones en la educación física.</p>

**Formato de planeación / Planilla de clase:** En el marco del desarrollo de cada una de las sesiones orientadas a dar afinidad con aquel propósito de formación en cuanto a las relaciones interpersonales mediante el autoconocimiento y la expresión corporal, se implementó un innovador formato de planificación diseñado para fomentar la conexión emocional y social entre

los participantes. Este enfoque pedagógico experiencial se fundamenta en el reconocimiento de la importancia del autoconocimiento como base fundamental para establecer el actuar frente a su entorno, en este caso lo que concierne las actividades preparadas dentro la clase de educación física. (ver anexo 2).

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Planeación de Clase**

<p><b>Módulo:</b> Más Allá de las Palabras: Fortaleciendo Relaciones Interpersonales  <b>Tema:</b> Cuerpos que Conversan: La Expresión Corporal en las Relaciones Interpersonales</p>	<p><b>Propósito:</b> promover el desarrollo personal, mejorar las habilidades de comunicación y expresión, y fomentar relaciones saludables y auténticas. Estos aspectos son fundamentales para el crecimiento emocional y el bienestar en las interacciones interpersonales.</p>			
<p><b>Actividades</b></p>	<p align="center"><b>Propósitos</b></p>	<p align="center"><b>Metodología</b></p>	<p align="center"><b>Recursos</b></p>	<p align="center"><b>Evaluación</b></p>
<p><b>Ronda (calentamiento 20 minutos)</b></p> <p>Se da inicio a la clase con una ronda dinámica llamada “mi tía Jacinta así”. cada estudiante dará un paso al frente y dirá la palabra “mi tía Jacinta así” y luego lo que le gusta representándolo corporalmente “juega futbol así” y así sucesivamente y después con cosas que no les gusta.</p>	<p><b>Por qué:</b> nos permite transmitir e interactuar con los otros compañeros</p> <p><b>Propósito:</b> usar la comunicación y los movimientos para expresar lo que quiero.</p>			<p>¿Te sientes a gusto expresando tus ideas y opiniones en clase? ¿Por qué?</p>
<p><b>Vice, presi y secre (25 minutos):</b></p> <p>En este ejercicio se formará un círculo donde se le designará un número a cada estudiante. la idea es destronar al vice (vicepresidente), presi (presidente) y Secre (secretario). La dinámica consiste en golpear dos (2) veces el muslo con las palmas diciendo su número y después dos aplausos diciendo el número al cual quiere nombrar.</p> <p>El estudiante que se equivoque tendrá que hacer una pequeña coreografía de una película animada.</p>	<p><b>Por qué:</b> Esta actividad fomenta la capacidad de saberme comunicar con los otros.</p> <p><b>Propósito:</b> Ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades comunicativas asertivas.</p>	<p>Fomentar y reconocer mediante la autoexpresión corporal las diferentes maneras de transmitir las interacciones de los estudiantes con el entorno y sus compañeros</p>	<p>Espacio al aire libre (patio o campo de juego)</p> <p>- Pelota</p>	<p>¿Por qué crees que es importante hablar y entenderse bien con los demás en la escuela y en tu vida diaria?</p>
<p><b>Teléfono roto de gestos (20 minutos):</b></p> <p>El grupo se divide en 2 o 3 grupos, según sea el número de estudiantes. Cada grupo realizara una fila mirando al frente. A cada estudiante que se encuentra al final de la fila se le asignara una representación coreográfica que la replicara a sus compañeros hasta que le llegue al primer estudiante. Este deberá hacer la representación que transmitieron sus compañeros. El único requisito es no hablar, solo representar con el cuerpo la coreografía.</p>	<p><b>Por qué:</b> Utiliza la comunicación gestual y no verbal para transmitir una o varias instrucciones.</p> <p><b>Propósito:</b> ayuda a descubrir nuevas formas de comunicarse con los compañeros empleando movimientos, gestos y señales propias del cuerpo.</p>			<p>¿Alguna vez te has sentido nervioso o incomodo al conocer a alguien nuevo o hacer amigos? ¿Qué haces para sentirte más cómodo en esas situaciones?</p>
<p><b>Adivina la película (25 minutos):</b></p> <p>Se dividirá el salón por cuatro grupos, a los que se les designaran unos colores. Cada grupo representa un color. La dinámica consiste en que cada uno de los integrantes de cada color pasarán hacer una representación gestual sobre una película, serie, o muñecos animados, que serán designados por el docente. El grupo que adivine la representación cinematográfica tendrá un punto y así consecuentemente.</p>	<p><b>Por qué:</b> Fomenta la participación activa y comunicativa de los estudiantes</p> <p><b>Propósito:</b> ayuda a fomentar la expresión corporal y la creatividad artística, basada en movimientos, posturas y expresiones faciales</p>			
<p><b>Feedback (5 minutos)</b>  Retroalimentación sobre la expresión corporal y la comunicación verbal y no verbal.</p>	<p>Brindar información y comentarios constructivos sobre el desempeño de la clase y de las actividades de la clase a los estudiantes.</p>			

## **4. IMPLEMENTACIÓN PILOTO Y ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA**

### **4.1 Implementación piloto**

Esta implementación, permitió documentar y analizar el proceso de aprendizaje, identificando las fortalezas y debilidades de los estudiantes, así como sus necesidades individuales y aquello que concierne los propósitos frente a lo que se evidencia en primer momento sobre la interacción con el otro, con el entorno y el desarrollo de sí mismo. Al revisar los diarios de campo de las preguntas, se pueden ajustar una serie de estrategias de enseñanza para adaptarse mejor a las necesidades de los estudiantes y a lo que requiere el desarrollo de un programa curricular.

Este diario de campo de los cuestionarios se empleó como un instrumento de evaluación de preguntas abiertas realizadas al final de cada sesión de clase. En este contexto, los estudiantes registran sus respuestas, pensamientos y reflexiones en torno a las preguntas abiertas anteriormente formuladas. Este enfoque ayuda a evaluar la comprensión, el pensamiento crítico y la capacidad de expresión de los estudiantes en relación con los temas discutidos y trabajados por medio de las actividades establecidas en las planeaciones de clase. Permitiendo analizar en estos diarios de campo el nivel de participación y comprensión de los estudiantes.

A continuación, se presentan las perspectivas diagnósticas, realizadas en la institución del Colegio Nestor Forero Alcalá, a los grados de bachillerato. (ver anexo 3).

		Cuestionario		Sexto (6) y Séptimo (7)	
Pregunta	Aspectos a Destacar	Similitud	Reflexión		
¿Te sientes a gusto compartiendo lo que piensas y sientes con tus amigos y compañeros? ¿Por qué?	Hay veces no me gusta contar No confié en nadie Es difícil confiar Prefiero quedarme con lo que pienso y siento	Algunas veces Si, porque me comprenden y ayudan No, porque son chismosos Los compañeros no respetan y se burlan	Algunos estudiantes se sienten a gusto expresando sus ideas, principalmente a sus amigos, pues ellos son más cercanos y pueden entenderlos y comprenderlos. Algunos sienten que sus compañeros no son respetuosos con lo que expresan. Se pudo observar que les da miedo expresar lo que piensan y sienten por miedo a las burlas y el rechazo.		
¿Te sientes a gusto expresando tus ideas y opiniones en clase? ¿Por qué?	No, si no tengo la respuesta No me gusta equivocarme No la valoran Depende del docente Expresar lo que sentimos	Los compañeros no respetan y se burlan Si, porque me comprenden y ayudan No opino mucho en clase Es importante compartir mis opiniones	Es bastante notorio el tema de las burlas, ya que se exponen a toda la clase y eso generalmente ocasiona pena al socializar. Por otro lado, muchos manifiestan que es importante expresar las ideas para mejorar. También es de suma importancia el docente, pues es quien regula y controla que no se generen sabotajes ni burlas despectivas.		
¿Por qué crees que es importante hablar y entenderse bien con los demás en la escuela y en tu vida diaria?	No me gusta hablar de eso Puedo conocer distintas personas En el siglo XXI lo social es muy importante	Se fomenta un buen ambiente Ayuda a socializar Se pueden solucionar varias cosas Para tener una buena comunicación social Para mi vida diaria	La gran mayoría de estudiantes expresan que es importante para la vida, para socializar y solucionar varios aspectos. Es notable que es una característica propia del ser humano, y que permite relacionarnos y crear nuevas amistades y grupos sociales. Al hablar y entenderse bien con los demás, se promueve el aprendizaje colaborativo, donde los estudiantes pueden compartir ideas, resolver problemas juntos y enriquecer su conocimiento a través de la interacción con sus compañeros.		
¿Puedes mencionar algo que te guste mucho hacer o en lo que seas realmente bueno? ¿y algo en lo que necesitas mejorar?	Ser menos fastidiosa Encontrarme Mejorar en la escuela En mis actitudes Dejar de ser egoísta	Fútbol Voleibol Baloncesto Natación En las tareas Tenis	Casi todos enfatizaron sus gustos y a mejorar en ellos. Se encontraron aspectos relevantes como mejorar la actitud y tener más tiempo de autoconocimiento. Es notorio que muchos desean mejorar en aspectos deportivos y académicos. Sin embargo, algunos fueron más específicos, como las actitudes y su forma de ser con ellos mismos y con los demás.		

<p>¿Has intentado alguna vez pensar sobre cómo eres y qué te hace especial? ¿En qué momentos lo has hecho?</p>	<p>Casi todo el tiempo Me hace especial mis amigos Todos los días en la tarde Cuando me estoy bañando Antes de ir a dormir Ser el mejor estudiante del salón</p>	<p>Cuando estoy solo No lo he pensado No me acuerdo Cuando me siento triste Cuando ofendo o cometo un error con alguien Cuando hago reír a mis amigos</p>	<p>La gran mayoría piensa en sí mismo, y en que lo hace especial, en momentos de soledad o tristeza. Algunos recalcan sus habilidades físicas y/o psicológicas y las destacan por que son buenas en ellas y eso los hace especiales. El autoconocimiento surge particularmente en dos (2) momentos. El primero cuando hay situaciones adversas y difíciles, que cuestionan nuestra existencia. y el segundo, cuando hay momentos de gloria y victoria, enalteciendo así esas virtudes.</p>
<p>¿Alguna vez te has sentido nervioso o incómodo al conocer a alguien nuevo o hacer amigos? ¿Qué haces para sentirte más cómodo en esas situaciones?</p>	<p>Hablar de cosas que le gusten y no le gusten Siento que me van a rechazar No me gusta conocer a nuevas personas Ser uno mismo</p>	<p>No se socializar Me da pena Es normal No me siento cómodo al socializar Relajarme</p>	<p>Socializar es complejo y se presenta como un reto frente a nuevas personas, ya sea por pena, el que pensarán y en un posible rechazo. Todos estos aspectos como parte normal del ser humano y que se presenta como un desafío social. Algunos prefieren no entablar relaciones interpersonales por aspectos ya mencionados o que aún no encuentran cómo crear esas nuevas interacciones.</p>

## 4.2 Análisis de la experiencia

Este proyecto nos llevó a una aventura dentro del aula de Educación Física, donde cada sesión se convirtió en un escenario vibrante de descubrimientos y conexiones. La tarea inicial fue clara: entender los matices de los comportamientos desde lo individual hasta lo colectivo. No se trataba solo de teoría; estábamos inmersos en la realidad misma de los estudiantes.

Desde el principio, nos sumergimos en el desafío de conocer a cada estudiante de manera auténtica. Observamos cómo se relacionaban consigo mismos, con sus compañeros y con el entorno. La expresión corporal y la comunicación verbal y no verbal se convirtieron en nuestros aliados para descifrar este complejo rompecabezas humano.

Las anécdotas comenzaron a surgir durante las actividades. Una de las experiencias más destacadas fue la de las actividades con los ojos vendados. La confianza se volvió tangible cuando escuchamos a un estudiante decir: "las actividades de los ojos vendados nos gustaron mucho, porque teníamos que confiar en el compañero que nos guiaba". Aquí, en medio de risas y nerviosismo, se gestaba un vínculo genuino basado en la confianza mutua.

Sin embargo, también nos enfrentamos a desafíos. Algunos estudiantes compartieron sus reservas sobre expresar ideas en público debido a experiencias previas de falta de respeto por parte de sus compañeros. Estas revelaciones nos hicieron reflexionar sobre cómo abordar y mejorar la dinámica del grupo para fomentar un ambiente de respeto y apertura.

Exploramos comportamientos que favorecían las relaciones interpersonales, como la participación activa, la comunicación asertiva y el compañerismo. En contraste, también nos

encontramos con situaciones donde el desinterés y la actitud negativa dificultaban la conexión entre los estudiantes. Fue un recordatorio constante de la diversidad de personalidades y experiencias en el aula.

Cada expresión facial, gesto y comentario se convirtió en una ventana hacia el mundo interno de los estudiantes. "Mis compañeros respetan mis opiniones e ideas, incluso aportando nuevas ideas", compartió uno de ellos, destacando la importancia de un ambiente donde se valora la diversidad de pensamientos.

Las palabras de Montserrat Payá sobre la importancia de la confianza resonaron fuertemente en cada interacción. La construcción de relaciones se convertía en una danza delicada entre la exploración de las propias emociones y la autenticidad en la expresión. Los chicos no solo se estaban moviendo físicamente, sino también emocionalmente dentro de este espacio de aprendizaje único.

Desde la perspectiva de Patricia Stokoe, la expresión corporal se volvió una herramienta poderosa. Los movimientos y gestos se convirtieron en un lenguaje no verbal que revelaba sentimientos y pensamientos. "La expresión corporal permite saber a la otra persona cómo nos sentimos y las diferentes capacidades que tenemos", compartió uno de los participantes.

En medio de todo esto, emergieron valiosas lecciones sobre la importancia de la empatía y la comprensión mutua. Las conexiones genuinas se construyeron a medida que los estudiantes se conocían y comprendían. Desde la timidez de expresar ideas hasta la efusividad de compartir pensamientos, cada sesión era una oportunidad para cultivar habilidades sociales arraigadas en el autoconocimiento y la expresión auténtica.

Las risas, los desafíos superados y las pequeñas victorias compartidas tejieron una historia única en cada sesión. Cada experiencia anecdótica no solo enriqueció nuestras interacciones, sino que también aportó capas de significado al propósito más amplio del proyecto: construir relaciones auténticas y habilidades sociales sólidas dentro y fuera del aula de Educación Física.

#### **4.3 Incidencia en el contexto y las personas.**

Bajo la lente de "Incidencias en el Contexto y en las Personas", de seis cursos donde se desentraña las complejidades de las experiencias y conclusiones de los estudiantes, revelando cómo estas dinámicas impactan tanto en su desarrollo emocional como académico. En esta exploración, se vislumbra la presencia constante de elementos fundamentales como la confianza, la participación en clase, la importancia de la comunicación, la reflexión sobre la identidad, el reconocimiento de fortalezas y debilidades personales, y los desafíos al conocer nuevas personas.

La confianza, cual hilo conductor, tejía relaciones sólidas entre los participantes. Su presencia, vital tanto para compartir pensamientos y sentimientos con amigos como con compañeros, emergía como un cimiento sobre el cual se erigían comunicaciones abiertas y saludables. Cada curso, entonces, se convertía en un espacio donde esta confianza se construía y consolidaba, manifestándose como un elemento central que permeaba las interacciones diarias.

Dentro del aula, la participación se transformaba en un indicador revelador de la seguridad y confianza que los estudiantes experimentaban. A través de diversas percepciones, influenciadas por la sensación de seguridad y las experiencias personales únicas, se evidenciaba la importancia de cultivar un entorno educativo seguro y de apoyo. Este entorno se revelaba

como un catalizador esencial para fomentar la participación activa y el intercambio de perspectivas enriquecedoras.

La comunicación asertiva, destacada como clave para evitar conflictos y malentendidos, se presentaba como un factor determinante en la construcción de relaciones saludables. Los estudiantes reconocían su papel fundamental tanto en el ámbito académico como en el social, subrayando la necesidad apremiante de integrar el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva en el currículo educativo. En este contexto, cada curso se convertía en un laboratorio donde los estudiantes exploraban y perfeccionaban estas habilidades esenciales.

La autorreflexión diaria, aunque un desafío, emergía como un ejercicio valioso para aquellos que se aventuraban en él. La dificultad de la autorreflexión en la rutina diaria se conectaba con momentos de soledad y experiencias emocionales, sugiriendo que este ejercicio encontraba su espacio en la pausa y la introspección. El reconocimiento de fortalezas y áreas de mejora se presentaba como un punto de partida crucial para el crecimiento personal, especialmente en el entorno académico donde el autoconocimiento se convertía en una herramienta potente para el desarrollo integral.

En el enfrentamiento de desafíos al conocer nuevas personas, se ponía de manifiesto una realidad común: la resistencia al cambio. Este desafío, abordado con estrategias diversas, revelaba cómo salir de la zona de confort al conocer nuevas personas se convertía en un proceso fundamental para el crecimiento personal y la construcción de habilidades sociales esenciales para la vida. Cada curso se convertía así en un escenario para desafiar las propias barreras y superar la resistencia al cambio.

En conjunto, estas incidencias en el contexto y en las personas trazan una narrativa rica y multifacética. Cada curso se convierte en una pieza única de este mosaico, revelando cómo la confianza, la comunicación efectiva y la autorreflexión se entrelazan en la compleja trama de las experiencias educativas. Estos elementos, lejos de ser conceptos aislados, se convierten en pilares fundamentales que impactan tanto en el desarrollo emocional como académico de los estudiantes. Así, estos cursos trascienden las aulas para convertirse en catalizadores de transformación en la vida de quienes participan en ellos. En síntesis, estas experiencias no solo conforman una parte del currículo académico, sino que también se convierten en momentos cruciales de autodescubrimiento y crecimiento personal.

#### **4.4 Plan de Acción para Mejorar Relaciones Interpersonales:**

Considerando estos resultados, se propone un plan integral para fortalecer las relaciones interpersonales en el entorno educativo:

**Programas de Desarrollo de Habilidades Sociales:** Implementar programas que aborden directamente el desarrollo de habilidades sociales, enfocándose en la construcción de la confianza, la comunicación efectiva y la gestión de relaciones.

**Incorporación de Técnicas de Expresión Corporal:** Integrar técnicas de expresión corporal en el currículo para fomentar la conciencia corporal y mejorar la comunicación no verbal, fortaleciendo así la expresión emocional.

**Sesiones de Autorreflexión Guiada:** Facilitar sesiones regulares de autorreflexión guiada para que los estudiantes exploren sus fortalezas, debilidades y metas personales, promoviendo un entendimiento más profundo de sí mismos.

Promoción de un Ambiente de Apoyo: Fomentar un ambiente educativo que promueva la inclusión, la aceptación y el respeto mutuo, proporcionando a los estudiantes la seguridad necesaria para expresarse y participar activamente en clase.

Mentoría y Orientación Psicológica: Establecer programas de mentoría y apoyo psicológico para abordar específicamente las preocupaciones individuales y proporcionar orientación en el desarrollo emocional y social.

## CONCLUSIONES

Este análisis profundo ha arrojado luz sobre las complejidades y desafíos que enfrentan los estudiantes en sus relaciones interpersonales. Al implementar un plan de acción que aborda directamente estas problemáticas, la comunidad educativa puede crear un entorno enriquecedor que fomente relaciones saludables, el autoconocimiento y el crecimiento integral de los estudiantes.

En un primer momento, la propuesta del proyecto tenía como fundamento abarcar las modalidades educativas, en un colegio que poseía los instrumentos para realizar tal objetivo. Como en todo plan de acción se deben tener alternativas, recursos y soluciones ante posibles eventualidades y retos que se presenten. Retos que se evidenciaron durante el proceso de desarrollo y que nos permitió buscar alternativas llamativas en otra institución con una perspectiva experiencial, abocada y centrada en las relaciones interpersonales.

Esto indica que los proyectos educativos, investigativos, sociales, comunitarios, entre otros. Deben ser analizados a detalle, debido a que no todos los proyectos se pueden ser desarrollados sin los elementos necesarios, siendo por el contexto, la institución o los insumos necesarios para la ejecución de la propuesta. Lo anterior hace hincapié en la relevancia de los proyectos curriculares y su ejecución pertinente.

Las relaciones interpersonales constituyen la forma de expresarnos con los demás, aparte de crear sociedades, amistades y grupos interactivos. La educación física como integradora de procesos expresivos, comunicativos y reflexivos abarca el trabajo cooperativo, colaborativo,

promueve la convivencia, así como la resolución de conflictos. aspectos fundamentales e integrales en la dimensión corporal y de su desarrollo social como protagonista de experiencias.

La interacción consigo mismo y con los demás de manera consciente representa una construcción personal y social, siendo su cuerpo el vehículo de transmisión de sus manifestaciones e ideas. En la perspectiva diagnóstica tanto el docente como los estudiantes, tenían apreciaciones recíprocas, es decir, relaciones interpersonales positivas, que según Lacunza y Contini, son aquellas “interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos” (2016, p. 76).

Confiar en uno mismo y en sus capacidades es crucial para gestionar los retos emocionales y alcanzar objetivos en la vida. La confianza desarrolla la autoconciencia, para permitirnos experimentar y reflexionar incluso sobre las emociones más indeseadas. El proyecto queda como invitación desde la educación y la educación física a promover la confianza, las interacciones grupales, cooperativas y la expresión emocional y corporal en la enseñanza y el aprendizaje, como ejes transversales en la vida.

Las experiencias vivenciadas en el proyecto como docentes participantes fueron que el docente debe crear un ambiente propicio para una comunicación efectiva donde los estudiantes se sientan seguros y cómodos expresando sus pensamientos, opiniones e inquietudes. Esto requiere escuchar activamente, mostrar empatía y responder constructivamente a las necesidades de los estudiantes. Además se deben establecer normas y límites claros en el aula, promoviendo un ambiente de respeto y responsabilidad. Esto ayuda a mantener relaciones interpersonales saludables y a prevenir conflictos. Así como fomentar la colaboración entre los estudiantes,

animándolos a trabajar juntos en proyectos y actividades grupales. Esto ayuda a desarrollar habilidades sociales, como la cooperación, la empatía y el respeto mutuo.

En suma, el proyecto desde su metodología siguió unos procesos de enseñanza-aprendizaje donde se determinaron las siguientes construcciones. Reflexionar sobre nuestras interacciones. Tomarse el tiempo para reflexionar sobre nuestras interacciones pasadas y presentes con los demás. ¿Cómo nos sentimos durante esas interacciones? ¿Qué impacto tuvieron en nosotros y en los demás?. Este feedback deja a la luz, las perspectivas de los ejercicios planteados y su función, donde las relaciones interpersonales son las pioneras en construcción con el autoconocimiento y la expresión corporal.

Identificar patrones de comportamiento. Observar si hay patrones recurrentes en nuestras relaciones interpersonales. ¿Hay comportamientos o actitudes que se repiten en diferentes situaciones? ¿Cómo afectan estos patrones a nuestras relaciones? Las siguientes preguntas permearon el horizonte del proyecto, tanto para los estudiantes como para los coordinadores. Siendo este esquema un determinante en la evolución de las apreciaciones de los estudiantes y así ajustar las dinámicas a nuevos cursos y a ellos mismos.

Finalmente, evaluar la efectividad de nuestras interacciones. Considerar si nuestras interacciones han sido efectivas en términos de lograr nuestros objetivos y mantener relaciones saludables. ¿Hemos sido capaces de comunicarnos de manera clara y respetuosa? ¿Hemos sido empáticos y comprensivos con los demás? En esta etapa los estudiantes, nos comentaron sus conclusiones finales sobre el proyecto y su objetivo. Dando claridad a la propuesta de usar la

comunicación como integrador de la expresión corporal y de si mismo por parte de sus habilidades y sus prácticas en desarrollo.

Es entonces el proyecto una construcción recíproca de aprender de las experiencias. Utilizar la metaevaluación como una oportunidad para aprender y crecer, tanto a nivel personal (si mismo) como colectivamente (expresión corporal). El desempeño del PCP nos permitió identificar áreas en las que podemos mejorar nuestras habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos. Cada proceso es personal y subjetivo. Cada persona tendrá sus propias experiencias y aprendizajes en las relaciones interpersonales, con diferentes oportunidades para ser conscientes de nuestras acciones y de cómo impactan en nuestras relaciones con los demás.

Por lo tanto, la educación física como pionera en las relaciones con los pares y el cuerpo busca generar nuevos y alternativos espacios de reflexión y actuación. es entonces cómo en estos espacios los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar y desarrollar habilidades sociales que pueden aplicar en sus relaciones con sus compañeros y en otros contextos de su vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ávila Díaz, W. D., (2013). Hacia una reflexión histórica de las TIC. Hallazgos, 10(19), 213-233.

Aguaded, J. I. (2011). Niños y adolescentes: nuevas generaciones interactivas. Comunicar, Vol. XVIII (36) pp. 7-8. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15817007001>

Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). What is reflection in learning? In Reflection: Turning experience into learning (pp. 7-18). Routledge.

Bornemann, E. (1987). Expresión Corporal y Juego en la Escuela.

Calvache, J. E., & Sanabria, M. G. C. (2017). LA COMUNICACIÓN NO VERBAL EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR. Revista Investigium Ire, 8(2), 26-40. <https://doi.org/10.15658/10.15658/investigiumire.170802.03>

Cáceres Guillén, M. Á. (2010, 20 de septiembre). Temas para la Educación revista digital para profesionales de la enseñanza. Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras de Andalucía. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>

*Cinco beneficios de las relaciones interpersonales.* (s.f.). formación emocional.

<https://www.formacionemocional.com/coaching-emocional/beneficios-relaciones-interpersonales.html>

Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: Una mirada hacia nuestro universo interno. *DIDAC*, 72, 29-37.

Conejeros, M., Rojas, J. y Segure, T. (2010). Confianza: un valor necesario y ausente en la educación chilena. *Perfiles Educativos*.

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, XII (24), 219-229. ISSN: 1515-4467. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18426920010>

Davis, F. (2010). *La comunicación no verbal*. Alianza Editorial Sa.

De La Rosa Martínez, R. (2008). *Autoconocimiento*.

Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Kappa Delta Pi.

*Educación Por Medio Del movimiento y la expresión corporal.* (s.f.). Google Books.

<https://books.google.com.pe/books?id=IvisGiBiafoC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Escudero, D. (2009, abril). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. efdeportes.com. <https://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

Flores, V. M. (1992). El Juego y la Expresión Corporal

Fragoso, D. (1999, marzo). *LA COMUNICACIÓN EN EL SALÓN DE CLASES. RAZÓN y PALABRA*. <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n13/comsal13.html>

Fuentes, J. L. (1997). La raíz semítica de lo europeo. Ediciones AKAL.

García Sánche, I., Pérez Ordás, R., & Calvo Lluch, Á. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), 19-22.

García, M. (2001). EL LUGAR DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL EN LA CLASE DE E.L.E. KINÉSICA CONTRASTIVA. [https://docplayer.es/15513798-El-lugar-de-la-comunicacion-no-verbal-en-la-clase-de-e-l-e-kinesica-contrastiva-marta-garcia-garcia.html#show\\_full\\_text](https://docplayer.es/15513798-El-lugar-de-la-comunicacion-no-verbal-en-la-clase-de-e-l-e-kinesica-contrastiva-marta-garcia-garcia.html#show_full_text)

Gómez, Fedor Simón José . (2016). La Comunicación. *Salus*, 20(3), 5-6. Recuperado en 26 de noviembre de 2023, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-71382016000300002&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382016000300002&lng=es&tlng=es).

Gardner, H. (1993). "Estructuras de la Mente: La Teoría de las Inteligencias Múltiples". Fondo de Cultura Económica.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2018). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning*. Pearson.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

Lasso, E. (2011). *El lenguaje corporal y la comunicación: Una mirada desde la Educación Física*.

López-Fernández, C. (2015). Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería. *Educación Médica*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181315000030>

Lomba, J. (1972). *Metodología del Movimiento Natural*.

Mallarino Flórez, C. (2017). *Cuerpos, sociedades e instituciones a partir de la última década del siglo XX en Colombia*. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional

Mallarino Flórez, C. (2021, 2022, 2023). Taller de Cuerpo. Proyecto Curricular de Licenciatura en Educación Física PC-LEF. Bogota: Universidad Pedagógica Nacional. Documento recibido de la profesora.

Martínez, M., Enciso, R., & González, S. (2015, 30 de marzo). EDUCATECONCIENCIA. UNIVERSIDAD TECNOCIENTIFICA DEL PACIFICO - ¿QUIENES SOMOS? <https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/download/330/1129>

Mejía, A. (1989). Expresión Corporal: Teoría y Práctica en la Enseñanza.

Mehrabian, A. (1972). Nonverbal communication. Aldine-Atherton.

Mercer, N. (1997). La construcción guiada del conocimiento. El habla de profesores y alumnos. Barcelona, Paidós.

Moon, J. A. (2004). A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice. RoutledgeFalmer.

Ospina, L. E., (2007). Sobre el objeto de conocimiento de la educación física. Educación y Educadores, 10(2), 149-161.

Pease, A., & Pease, B. (2006). El lenguaje del cuerpo / body language. Editorial AMAT.

Piaget, J. (1973). To understand is to invent: The future of education. Grossman Publishers.

Piaget, J. (1983). Piaget's theory. En P. Mussen (Ed.), Handbook of Child Psychology (pp. 103–128).

Poyatos, F. (1994). La comunicación no verbal: cultura, lenguaje y conversación. Ediciones AKAL.

Pérez, F. J. (2011). La Expresión Física en la Educación Física.

Rizo, M. (2004). Comunicación y aprendizaje humano. Revista de educación, (334), 11-28.

Rizo, M. (2004). El interaccionismo simbólico y la Escuela de Palo Alto. Hacia un nuevo concepto de comunicación. Portal por comunicación.com. <https://incom.uab.cat/portalcom/el-interaccionismo-simbolico-y-la-escuela-de-palo-alto-hacia-un-nuevo-concepto-de-comunicacion/>

Romero, M. C. (2005). "La Expresión Corporal en la Educación Física: Más allá del Movimiento". Ediciones Educativas.

Ros, N. (2003). Expresión corporal en educación: aportes para la formación docente. *Revista Iberoamericana De Educación*, 33(2), 1-10. <https://doi.org/10.35362/rie3322967>

Sanarai, E. E. (2022, 4 de julio). ¿Qué es el autoconocimiento y como influye en el desarrollo personal? Sanarai. <https://www.sanarai.com/blog/que-es-el-autoconocimiento-y-como-influye-en-el-desarrollo-personal>

SÁNCHEZ, M. (1992). El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. *CL & E Comunicación, lenguaje y educación*, 15, 69-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=126263#:~:text=El%20autoconocimiento%20como%20condici%C3%B3n%20para%20construir%20una%20personalidad%20moral%20y%20aut%C3%B3noma,-Autores%3A%20Montserrat%20Pay%C3%A0&text=El%20conocimiento%20de%20s%C3%AD%20se,curriculum%20de%20educaci%C3%B3n%20etico%2Dmoral.>

*Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. (s.f.). Home - PLOS. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>

Schmidt, S. (2013). Proxémica y comunicación intercultural: la comunicación no verbal en la enseñanza de E/LE.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (2020). *Effects of Cooperative and Competitive*.

Stokoe, P. (1978): *Expresión corporal. Guía didáctica para el docente*. Buenos Aires. Ricordi

Stokoe, P. (1996). *Expresión corporal y danza. Música y educación: Revista trimestral de pedagogía musical*, 27, 75-82.

Stokoe, P., & Schachter, A. (1994). *La expresión corporal*. Paidós Iberica Ediciones S A.

UNESCO Office Santiago and Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean.

(2013). *Enfoques estratégicos sobre las TICs en educación en América Latina y el Caribe*

[UNESDOC]. Santiago de Chile: OREALC, 2014.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000223251>

Werner, C. (1996). *Expresión Corporal: Juego y Creatividad en la Educación*.

Wiley. Smith, A. L., & Jones, B. (2019). *Bullying in the Physical Education Context*. En M. K.

Burns & M. Myran (Eds.), *Bullying Among Students: Advances in Intervention and Prevention Programs* (pp. 139–158). Springer.

Woods, P. (1998). Investigar el arte de la enseñanza: el uso de la etnografía en la educación. Grupo Planeta (GBS).

## ANEXOS

## Anexos 1. Diarios de campo

<p><b>Objetivo: Documentar de manera precisa y detallada las observaciones realizadas durante la participación activa en las clases de Educación Física de los grados sexto (6) a once (11) en el Colegio Néstor Forero Alcalá. A través de este diario, se pretende registrar tanto observaciones subjetivas como objetivas, destacando las interacciones, comportamientos, dinámicas, posturas y respuestas relevantes que surgieron en estos espacios.</b></p>		
<p><b>Observación Participante</b></p>		
Observaciones Objetivas	Observaciones Subjetivas	Interacciones relevantes
<p>Durante las sesiones de Educación Física llevadas a cabo con los estudiantes, se logró evidenciar que la mayoría de los estudiantes participan activamente en el calentamiento y demuestra una comunicación efectiva en ejercicios en parejas y juegos de equipo. Desde nuestro rol como profesores y dirigentes de la clase, al proporcionar las instrucciones se observa una comunicación asertiva entre el grupo y respuesta efectiva en la ejecución de cada una de las actividades. Sin embargo, se identificaron algunos casos de aislamiento y conflictos interpersonales, que varían en su manejo, desde una resolución pacífica con mediación del profesor y/o diálogo entre los sujetos.</p>	<p>Se destaca la motivación frente a la clase de Educación Física. Dentro de la clase y el desarrollo de las actividades se evidencian diferentes muestras de compañerismo tanto en el trabajo en grupo como en el trabajo individual. Así mismo, se reflejan líderes naturales emergentes de los diferentes ejercicios a través de la comunicación, participación, interacción con sus compañeros y colaboración con la generalidad del grupo. Además, es importante hacer hincapié en la timidez de algunos estudiantes, ya que parecen inseguros en interacciones sociales, donde acentúa en muchos casos una postura desinteresada que es influida o que termina en una frustración por no poder realizar de forma efectiva las actividades.</p>	<p>Se generan interacciones cruciales para el desarrollo de relaciones interpersonales y habilidades de comunicación. Estas interacciones se evidenciaron en el trabajo en equipo durante el desarrollo de actividades, la atención a las instrucciones del profesor, la resolución de conflictos, el feedback entre compañeros, la comunicación asertiva, la planificación y/o estrategias y episodios de mucha motivación. Estas experiencias promovieron la cooperación, la empatía, la resolución de conflictos y la autoconfianza, contribuyendo tanto al bienestar físico como al crecimiento personal y colectivo de los estudiantes dentro de la clase.</p>

<p><b>Objetivo: Documentar de manera precisa y detallada las observaciones realizadas durante la participación activa en las clases de Educación Física de los grados sexto (6) a once (11) en el Colegio Néstor Forero Alcalá. A través de este diario, se pretende registrar tanto observaciones subjetivas como objetivas, destacando las interacciones, comportamientos, dinámicas, posturas y respuestas relevantes que surgieron en estos espacios.</b></p>		
<p><b>Observación Participante</b></p>		
Observaciones Objetivas	Observaciones Subjetivas	Interacciones Relevantes
<p>Durante la clase de educación física, los estudiantes participaron en una serie de actividades diseñadas para desarrollar sus habilidades de comunicación verbal y no verbal, así como su conocimiento de sí mismos. Se observó que los estudiantes formaban grupos pequeños para realizar ejercicios de colaboración, donde se comunicaban tanto verbalmente mediante instrucciones y comentarios, como no verbalmente mediante gestos y expresiones faciales. Además, se notó que los estudiantes mostraban una mayor conciencia de sus propias habilidades físicas y emocionales, expresando sus sentimientos y pensamientos durante las actividades. Desde el rol docente se proporcionó una retroalimentación específica sobre la comunicación y el autoconocimiento, fomentando así un ambiente de aprendizaje reflexivo y participativo.</p>	<p>Fue de gran impresión la manera en que los estudiantes se involucraron activamente en las actividades propuestas. Se observó cómo se formaban vínculos entre ellos, no solo a través de las palabras, sino también a través de gestos y expresiones que reflejaban un sentido de camaradería y colaboración. Fue de gran gusto ver cómo algunos estudiantes mostraban una notable confianza en sí mismos al enfrentar nuevos desafíos físicos, mientras que otros demostraron una valentía al expresar sus emociones y limitaciones, a pesar de que para algunos les fue un poco más difícil lograr expresarse y desenvolverse en las diferentes actividades. Fue muy bueno ver como en algunos casos se reflejó el respeto frente a los compañeros, lo que deja la reflexión de la importancia de cultivar tanto las habilidades comunicativas como el autoconocimiento en el proceso educativo.</p>	<p>Se destacaron diversas acciones que contribuyeron al ambiente participativo y enriquecedor. Se observaron interacciones grupales donde los estudiantes se comunicaban tanto verbal como no verbalmente, demostrando una notable colaboración y apoyo mutuo. Además, se destacaron momentos de autoexpresión emocional, donde algunos estudiantes compartieron abiertamente sus pensamientos y sentimientos con el grupo. Estas interacciones promovieron un sentido de comunidad y empatía entre los participantes, permitiendo conocer un poco más de sí mismo y del otro que comparte un espacio conmigo, resaltando la importancia de la comunicación efectiva y el autoconocimiento en el proceso de aprendizaje.</p>

## Anexo 2. planeaciones de clase

Universidad Pedagógica Nacional				
Planeación de Clase				
<b>Módulo:</b> Más Allá de las Palabras: Fortaleciendo Relaciones Interpersonales	<b>Propósito:</b> Repensar de manera intencionada, como se construyen las relaciones interpersonales a partir de una autoconciencia y una autoimagen de mí y del otro.			
<b>Tema:</b> El Poder del Autoconocimiento: Cimientos de Relaciones Significativas	<b>Propósito:</b> Permitir a los estudiantes afianzar vínculos sociales y personales mediante una autoexploración de sus pensamientos de sí mismo y del otro. Expresando sus sensaciones y emociones.			
Actividades	Propósitos	Metodología	Recursos	Evaluación
<p><b>Ronda (calentamiento 20 minutos)</b></p> <p>Se da inicio a la clase con unas rondas dinámicas donde irán caminando por el espacio y se les pedirá ir formando grupos, estos pueden ir variando el número de integrantes. El o los estudiantes que queden sin grupos mencionaran que aspecto de su vida les gustaría mejorar.</p> <p><b>Ojos vendados (25 minutos):</b></p> <p>En este ejercicio se formarán de a parejas, donde una se vendará los ojos y la otra será el guía. El guía deberá indicarle de manera verbal por donde debe ir, pasando con el balón por una serie de obstáculos y viceversa.</p> <p>Se presentarán variaciones como: llevar el balón con la otra mano, desplazándola por el suelo, rebotándola, lanzamientos y así sucesivamente.</p> <p><b>Ojos vendados 2.0 (25 minutos):</b></p> <p>La actividad conserva la misma esencia de la anterior, solo que las indicaciones se hacen de manera no verbal, es decir: por sonidos con el cuerpo, por el tacto y señales. En esta actividad el único requisito era no dar las instrucciones de manera verbal.</p> <p><b>Ojos vendados 3.0 (20 minutos):</b></p> <p>La dinámica se realiza sin el balón, igualmente en parejas y con los ojos vendados. Pasando por otra pista de obstáculos llevando, conos, platillos aros y otros elementos.</p> <p>Primero con instrucciones verbales y después con instrucciones no verbales</p> <p><b>Feedback (5 minutos)</b> Retroalimentación sobre la expresión corporal y la comunicación verbal y no verbal.</p>	<p><b>Por qué:</b> nos permite transmitir interactuar con los otros compañeros</p> <p><b>Propósito:</b> adaptarnos mejor a las dinámicas de las relaciones.</p> <p><b>Por qué:</b> Esta actividad fomenta la capacidad de saberme comunicar con los otros.</p> <p><b>Propósito:</b> Ayuda a los estudiantes a trabajar las habilidades sociales.</p> <p><b>Por qué:</b> permite Reconocer nuestras fortalezas y desafíos.</p> <p><b>Propósito:</b> Entender y expresar nuestras necesidades y sentimientos.</p> <p><b>Por qué:</b> Fomenta la confianza y la colaboración entre los estudiantes en un entorno desafiante.</p> <p><b>Propósito:</b> Promueve la autoconfianza para mejorar nuestra comunicación y empatía.</p> <p>Brindar información y comentarios constructivos sobre el desempeño de la clase y de las actividades de la clase a los estudiantes.</p>	<p>Fomentar y reconocer la interacción de los estudiantes con el entorno y sus compañeros mediante una autocomprensión consciente de sí mismo y del otro.</p>	<p>Espacio al aire libre (patio o campo de juego)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conos</li> <li>-Platillos</li> <li>-Aros</li> <li>-Lazos</li> <li>-pelotas</li> <li>-Balones</li> </ul>	<p>¿Te sientes a gusto compartiendo lo que piensas y sientes con tus amigos y compañeros? ¿Por qué?</p> <p>¿Puedes mencionar algo que te guste mucho hacer o en lo que seas realmente bueno? ¿y algo en lo que sientas que debes mejorar?</p> <p>¿Has intentado alguna vez pensar sobre como eres y que te hace especial? ¿en qué momentos lo has hecho?</p>

Universidad Pedagógica Nacional				
Planeación de Clase				
<b>Módulo:</b> Más Allá de las Palabras: Fortaleciendo Relaciones Interpersonales	<b>Propósito:</b> Fomentar la interacción estudiante – estudiante. Estudiante – docente. Estudiante – entorno. Estudiante – consigo mismo			
<b>Tema:</b> Cuerpos que Conversan: La Expresión Corporal en las Relaciones Interpersonales	<b>Propósito:</b> Permitir a los estudiantes expresarse efectivamente y colaborativamente, sus emociones, sentimientos y pensamientos a través del movimiento y la autoexpresión con el cuerpo.			
Actividades	Propósitos	Metodología	Recursos	Evaluación
<b>Ronda (calentamiento 20 minutos)</b>  Se da inicio a la clase con una ronda dinámica llamada “mi tía Jacinta así”. cada estudiante dará un paso al frente y dirá la palabra “mi tía Jacinta así” y luego lo que le gusta representándolo corporalmente “juega fútbol así” y así sucesivamente y después con cosas que no les gusta. <b>Vice, presi y secre (25 minutos):</b>  En este ejercicio se formará un círculo donde se le designará un número a cada estudiante. la idea es destronar al vice (vicepresidente), presi (presidente) y Secre (secretario). La dinámica consiste en golpear dos (2) veces el muslo con las palmas diciendo su número y después dos aplausos diciendo el número al cual quiere nombrar.  El estudiante que se equivoque tendrá que hacer una pequeña coreografía de una película animada.	<b>Por qué:</b> nos permite transmitir e interactuar con los otros compañeros  <b>Propósito:</b> usar la comunicación y los movimientos para expresar lo que quiero.	Fomentar y reconocer mediante la autoexpresión corporal las diferentes maneras de transmitir las interacciones de los estudiantes con el entorno y sus compañeros	Espacio al aire libre (patio o campo de juego)  - Pelota	¿Te sientes a gusto expresando tus ideas y opiniones en clase? ¿Por qué?
<b>Teléfono roto de gestos (20 minutos):</b>  El grupo se divide en 2 o 3 grupos, según sea el número de estudiantes. Cada grupo realizará una fila mirando al frente. A cada estudiante que se encuentra al final de la fila se le asignará una representación coreográfica que la replicará a sus compañeros hasta que le llegue al primer estudiante. Este deberá hacer la representación que transmitieron sus compañeros. El único requisito es no hablar, solo representar con el cuerpo la coreografía.	<b>Por qué:</b> Utiliza la comunicación gestual y no verbal para transmitir una o varias instrucciones.  <b>Propósito:</b> ayuda a descubrir nuevas formas de comunicarse con los compañeros empleando movimientos, gestos y señales propias del cuerpo.			¿Por qué crees que es importante hablar y entenderse bien con los demás en la escuela y en tu vida diaria?
<b>Adivina la película (25 minutos):</b>  Se dividirá el salón por cuatro grupos, a los que se les designarán unos colores. Cada grupo representa un color. La dinámica consiste en que cada uno de los integrantes de cada color pasarán hacer una representación gestual sobre una película, serie, o muñecos animados, que serán designados por el docente. El grupo que adivine la representación cinematográfica tendrá un punto y así consecuentemente.	<b>Por qué:</b> Fomenta la participación activa y comunicativa de los estudiantes  <b>Propósito:</b> ayuda a fomentar la expresión corporal y la creatividad artística, basada en movimientos, posturas y expresiones faciales			¿Alguna vez te has sentido nervioso o incomodo al conocer a alguien nuevo o hacer amigos? ¿Qué haces para sentirte más cómodo en esas situaciones?
<b>Feedback (5 minutos)</b> Retroalimentación sobre la expresión corporal y la comunicación verbal y no verbal.	Brindar información y comentarios constructivos sobre el desempeño de la clase y de las actividades de la clase a los estudiantes.			

Universidad Pedagógica Nacional				
Planeación de Clase				
<b>Módulo:</b> Relaciones Interpersonales	<b>Propósito:</b> Promover el desarrollo personal, mejorar las habilidades de comunicación y expresión, y fomentar relaciones saludables y auténticas. Estos aspectos son fundamentales para el crecimiento emocional y el bienestar en las interacciones interpersonales.			
<b>Tema:</b> Autoconocimiento	<b>Propósito:</b> Analizar la importancia de comprender nuestras propias emociones, fortalezas y debilidades para relacionarnos de manera auténtica y genuina.			
Actividades	Propósitos	Metodología	Recursos	Evaluación
<b>Rondas (calentamiento 20 minutos)</b>  Se da inicio a la clase con unas rondas dinámicas como: al pion y al pon, el gato y el ratón y otras variaciones.	<b>Por qué:</b> nos permite transmitir interactuar con los otros compañeros  <b>Propósito:</b> usar la comunicación y los movimientos para una correcta ejecución	A través de participación, colaboración y comunicación efectiva entre los estudiantes.	Espacio al aire libre (patio o campo de juego) -Conos -Platillos -Aros -Lazos -pelotas -Balones -Testigos	¿Qué actividad fue la que más te gusto?  ¿Cómo los gestos me permiten tener una mejor comunicación?  ¿Qué es el lenguaje corporal y cómo se divide?
<b>Carrera de Autoanálisis (25 minutos):</b>  Los estudiantes participan en una carrera de relevos, pero antes de pasar el testigo, comparten una cualidad positiva sobre si mismos. Los estudiantes forman equipos. Al llegar al punto de relevo, el estudiante comparte una afirmación positiva antes de pasar el testigo.	<b>Por qué:</b> Fomenta la autoafirmación y el reconocimiento de las cualidades positivas, promoviendo la autoestima y la autoconciencia entre los estudiantes.  <b>Propósito:</b> Fortalecer la autoafirmación y la autoconciencia, creando un ambiente positivo para la construcción de relaciones.			
<b>Carrera del Autoconocimiento Expresivo (25 minutos):</b>  Los estudiantes participan en una carrera de obstáculos que incluye estaciones donde deben realizar acciones que expresen aspectos de su identidad. Cada estación tiene una tarea específica, como un movimiento que represente una fortaleza personal o una expresión facial que represente una emoción.	<b>Por qué:</b> Integra la acción física con la reflexión interna, activando el autoconocimiento y la expresión corporal de manera dinámica.  <b>Propósito:</b> Promover la conexión entre la identidad personal y la expresión física para mejorar la autenticidad en las relaciones interpersonales.			
<b>Conversación en Carrera (20 minutos):</b>  Los estudiantes caminan o corren alrededor del área de actividad y, cuando se les da la señal, forman parejas y comparten brevemente algo que descubrieron sobre sí mismos durante la clase. Se intercalan momentos de carrera con momentos de parada para conversar en pareja.	<b>Por qué:</b> Facilitar la comunicación interpersonal rápida, fomentando la apertura y la conexión entre los estudiantes a través del movimiento.  <b>Propósito:</b> Promueve la autoconfianza y enseña habilidades comunicativas en situaciones de conexión e interacción interpersonal.			
<b>Reflecto-Retiro (10 minutos):</b>  Los estudiantes participan en ejercicios de estiramiento y relajación mientras reflexionan sobre lo aprendido sobre sí mismos durante la clase. los estudiantes realizan movimientos de estiramiento y relajación mientras reflexiona de manera individual y colectiva.	<b>Por qué:</b> Proporcionar un espacio de reflexión que consolide el autoconocimiento logrado durante la clase, permitiendo a los estudiantes reconocer sus aprendizajes y establecer conexiones con las relaciones interpersonales.  <b>Propósito:</b> Brindar información y comentarios constructivos sobre el desempeño de la clase y de las actividades de la clase a los estudiantes.			

Universidad Pedagógica Nacional				
Planeación de Clase				
<b>Módulo:</b> Relaciones Interpersonales	<b>Propósito:</b> Promover el desarrollo personal, mejorar las habilidades de comunicación y expresión, y fomentar relaciones saludables y auténticas. Estos aspectos son fundamentales para el crecimiento emocional y el bienestar en las interacciones interpersonales.			
<b>Tema:</b> Expresión Corporal	<b>Propósito:</b> Permitir a los estudiantes comunicarse y expresarse a través del movimiento y el uso del cuerpo. Esta forma de comunicación verbal y no verbal permite transmitir emociones, sentimientos, ideas y pensamientos de manera creativa y significativa.			
Actividades	Propósitos	Metodología	Recursos	Evaluación
<b>Rondas (calentamiento 20 minutos)</b>  Se da inicio a la clase con unas rondas dinámicas como: al pion y al pon, el gato y el ratón, el cazador y otras variaciones.	<b>Por qué:</b> nos permite transmitir interactuar con los otros compañeros  <b>Propósito:</b> usar la comunicación y los movimientos para una correcta ejecución	A través de participación, colaboración y comunicación efectiva entre los estudiantes.	Espacio al aire libre (patio o campo de juego)  - Bafle o parlante (música)	¿Qué actividad fue la que más te gusto?  ¿Cómo los gestos me permiten tener una mejor comunicación?  ¿Qué es el lenguaje corporal y cómo se divide?
<b>Improvisación de Relaciones (25 minutos):</b>  Los estudiantes participan en juegos de improvisación que se centran en la construcción de relaciones y la comunicación no verbal. Los estudiantes trabajan en parejas o grupos pequeños, improvisando escenas que requieren interacción y expresión corporal.	<b>Por qué:</b> Fortalece la conexión entre la expresión corporal y la calidad de las interacciones interpersonales, permitiendo a los estudiantes experimentar dinámicamente.  <b>Propósito:</b> Desarrollar habilidades de comunicación no verbal en un entorno dinámico, promoviendo la adaptabilidad en la construcción de relaciones.			
<b>Danza de la Conexión (30 minutos):</b>  Los estudiantes colaboran para crear una coreografía que simbolice la conexión y la comprensión mutua. Se proporciona tiempo para ensayar y perfeccionar la danza que representa la idea de estar en sintonía con los demás.	<b>Por qué:</b> Reafirma la importancia de la conexión y la comunicación no verbal en la construcción de relaciones interpersonales positivas a través del arte del movimiento.  <b>Propósito:</b> Fortalecer la conexión y la comprensión mutua a través de la expresión corporal colaborativa, mejorando la calidad de las relaciones interpersonales.			
<b>Estaciones de Movimiento Expresivo (25 minutos):</b>  Se establecen estaciones con actividades que involucran movimientos específicos para expresar diversas emociones. Los estudiantes rotan entre estaciones, participando en actividades que les desafían a expresar emociones específicas a través del movimiento.	<b>Por qué:</b> Permite la práctica de expresión corporal en diferentes contextos emocionales, mejorando la adaptabilidad en la comunicación no verbal.  <b>Propósito:</b> Facilitar la práctica de expresión corporal en diversas situaciones emocionales, fortaleciendo la capacidad de adaptarse en las relaciones interpersonales.			
<b>Círculo de Reflexión (10 minutos):</b>  Se forma un círculo para compartir experiencias y reflexiones sobre cómo la expresión corporal en el contexto de la educación física afectó la dinámica del grupo. Los estudiantes comparten brevemente sus pensamientos y observaciones.	<b>Por qué:</b> Facilita la integración de la expresión corporal en la comunicación, permitiendo que los estudiantes reflexionen sobre su propio progreso y el de sus compañeros.  <b>Propósito:</b> Promover la reflexión sobre la influencia de la expresión corporal en las relaciones interpersonales, destacando su importancia en la comunicación no verbal.			

### Anexo 3. Cuestionarios de clases

		Cuestionario		Sexto (6) y Séptimo (7)
Pregunta	Aspectos a Destacar	Similitud	Reflexión	
¿Te sientes a gusto compartiendo lo que piensas y sientes con tus amigos y compañeros? ¿Por qué?	Hay veces no me gusta contar No confié en nadie Es difícil confiar Prefiero quedarme con lo que pienso y siento	Algunas veces Sí, porque me comprenden y ayudan No, porque son chismosos Los compañeros no respetan y se burlan	Algunos estudiantes se sienten a gusto expresando sus ideas, principalmente a sus amigos, pues ellos son más cercanos y pueden entenderlos y comprenderlos. Algunos sienten que sus compañeros no son respetuosos con lo que expresan. Se pudo observar que les da miedo expresar lo que piensan y sienten por miedo a las burlas y el rechazo.	
¿Te sientes a gusto expresando tus ideas y opiniones en clase? ¿Por qué?	No, si no tengo la respuesta No me gusta equivocarme No la valoran Depende del docente Expresar lo que sentimos	Los compañeros no respetan y se burlan Sí, porque me comprenden y ayudan No opino mucho en clase Es importante compartir mis opiniones	Es bastante notorio el tema de las burlas, ya que se exponen a toda la clase y eso generalmente ocasiona pena al socializar. Por otro lado, muchos manifiestan que es importante expresar las ideas para mejorar. También es de suma importancia el docente, pues es quien regula y controla que no se generen sabotajes ni burlas despectivas.	
¿Por qué crees que es importante hablar y entenderse bien con los demás en la escuela y en tu vida diaria?	No me gusta hablar de eso Puedo conocer distintas personas En el siglo XXI lo social es muy importante	Se fomenta un buen ambiente Ayuda a socializar Se pueden solucionar varias cosas Para tener una buena comunicación social Para mi vida diaria	La gran mayoría de estudiantes expresan que es importante para la vida, para socializar y solucionar varios aspectos. Es notable que es una característica propia del ser humano, y que permite relacionarnos y crear nuevas amistades y grupos sociales. Al hablar y entenderse bien con los demás, se promueve el aprendizaje colaborativo, donde los estudiantes pueden compartir ideas, resolver problemas juntos y enriquecer su conocimiento a través de la interacción con sus compañeros.	
¿Puedes mencionar algo que te guste mucho hacer o en lo que seas realmente bueno? ¿y algo en lo que necesitas mejorar?	Ser menos fastidiosa Encontrarme Mejorar en la escuela En mis actitudes Dejar de ser egoísta	Fútbol Voleibol Baloncesto Natación En las tareas Tenis	Casi todos enfatizaron sus gustos y a mejorar en ellos. Se encontraron aspectos relevantes como mejorar la actitud y tener más tiempo de autoconocimiento. Es notorio que muchos desean mejorar en aspectos deportivos y académicos. Sin embargo, algunos fueron más específicos, como las actitudes y su forma de ser con ellos mismos y con los demás.	

¿Has intentado alguna vez pensar sobre cómo eres y qué te hace especial? ¿En qué momentos lo has hecho?	Casi todo el tiempo Me hace especial mis amigos Todos los días en la tarde Cuando me estoy bañando Antes de ir a dormir Ser el mejor estudiante del salón	Cuando estoy solo No lo he pensado No me acuerdo Cuando me siento triste Cuando ofendo o cometo un error con alguien Cuando hago reír a mis amigos	La gran mayoría piensa en sí mismo, y en que lo hace especial, en momentos de soledad o tristeza. Algunos recalcan sus habilidades físicas y/o psicológicas y las destacan por que son buenas en ellas y eso los hace especiales. El autoconocimiento surge particularmente en dos (2) momentos. El primero cuando hay situaciones adversas y difíciles, que cuestionan nuestra existencia, y el segundo, cuando hay momentos de gloria y victoria, enalteciendo así esas virtudes.
¿Alguna vez te has sentido nervioso o incómodo al conocer a alguien nuevo o hacer amigos? ¿Qué haces para sentirte más cómodo en esas situaciones?	Hablar de cosas que le gusten y no le gusten Siento que me van a rechazar No me gusta conocer a nuevas personas Ser uno mismo	No se socializar Me da pena Es normal No me siento cómodo al socializar Relajarme	Socializar es complejo y se presenta como un reto frente a nuevas personas, ya sea por pena, el que pensarán y en un posible rechazo. Todos estos aspectos como parte normal del ser humano y que se presenta como un desafío social. Algunos prefieren no entablar relaciones interpersonales por aspectos ya mencionados o que aún no encuentran cómo crear esas nuevas interacciones.

Cuestionario <span style="float: right;">Octavo (8) y Noveno (9)</span>			
Pregunta	Aspectos a Destacar	Similitud	Reflexión
¿Te sientes a gusto compartiendo lo que piensas y sientes con tus amigos y compañeros? ¿Por qué?	Si, porque no critican lo que expreso Si, porque podemos tomar mejores decisiones Si, porque confió en mi amigo Puedo ser yo	Si, porque respetan mi opinión Si, porque me gusta A veces, porque son muy irrespetuosos Si, porque es una manera de expresarme mas Si hay confianza	Al compartir tus ideas con tus amigos, puedes obtener validación y apoyo emocional. Tus amigos pueden brindarte perspectivas diferentes, ayudarte a ver diferentes puntos de vista y brindarte aliento y apoyo en tus ideas y proyectos. Es notorio que muchos no expresan sus pensamientos por miedo o burlas por parte de sus compañeros. Contrario a lo que sucede con los amigos.

<p>¿Te sientes a gusto expresando tus ideas y opiniones en clase? ¿Por qué?</p>	<p>Si, porque no me gusta guardar mis pensamientos Algunas veces, hay docentes que no permiten burlas hacia los aportes Solo con gente que conozco</p>	<p>Si, porque respetan mis ideas Si, porque podemos resolver problemas A veces, porque son muy criticones No, porque me juzgan Me gusta expresar mis ideas</p>	<p>Al expresar tus ideas en clase, estás participando activamente en el proceso de aprendizaje. Expresar las ideas en clase implica respetar las opiniones de los demás y participar en un diálogo constructivo. Las opiniones siempre son objeto de burla. Es aquí cuando el docente debe regular y no permitir esos comportamientos.</p>
<p>¿Por qué crees que es importante hablar y entenderse bien con los demás en la escuela y en tu vida diaria?</p>	<p>Si, porque mi opinión vale Para tener una sana convivencia Hay que darse la oportunidad de conocer nuevas personas Esas personas pueden ser un apoyo más adelante</p>	<p>Para evitar malentendidos Para no tener problemas más adelante Para expresarme libremente Es importante porque conocemos a los otros</p>	<p>Hablar y entenderse bien con los demás facilita una comunicación clara y efectiva. Esto permite transmitir ideas, opiniones y sentimientos de manera adecuada, evitando malentendidos y conflictos. Al expresar claramente las preocupaciones y escuchar las opiniones de los demás, se pueden encontrar soluciones mutuamente beneficiosas y llegar a acuerdos satisfactorios. Al entender y ser entendido por los demás, se establece una conexión más profunda y se fomenta un ambiente de confianza y colaboración.</p>
<p>¿Puedes mencionar algo que te guste mucho hacer o en lo que seas realmente bueno? ¿y algo en lo que necesitas mejorar?</p>	<p>Ser más paciente Controlar mis impulsos de ira No ser tan egoísta con las personas Controlas mis pensamientos</p>	<p>Baile Futbol Voleibol Baloncesto Natación En las tareas Tenis Calistenia</p>	<p>En general, los estudiantes apuntan sus virtudes y aspectos a mejorar en lo que les gusta, o en lo que son buenos y quieren perfeccionar. Por otro lado, también recalcan la importancia de potenciar esos aspectos en los que poseen falencias o deficiencias. Es importante que los estudiantes sean conscientes de sus aspiraciones y sus objetivos.</p>
<p>¿Has intentado alguna vez pensar sobre cómo eres y qué te hace especial? ¿En qué momentos lo has hecho?</p>	<p>No lo he pensado Cuando me siento irrelevante Cuando me agradecen por ayudar a alguien Si, pero pienso más en mi futuro</p>	<p>Cuando estoy solo (a) Cuando estoy triste Cuando me voy a dormir Cuando me baño Cuando pasan cosas que no quieres Cuando cometo algún error</p>	<p>Debilidades y fortalezas. Son rasgos característicos de cada ser humano. Los estudiantes realizan un conocimiento de sí mismos y de los demás, en situaciones como: después de un conflicto, errores, de algún percance, dificultad o malentendido. Las fortalezas enaltecen esas habilidades con las que son buenos en cada área, lo que los hace ser especiales sentirse importante y ajusto.</p>

¿Alguna vez te has sentido nervioso o incómodo al conocer a alguien nuevo o hacer amigos? ¿Qué haces para sentirte más cómodo en esas situaciones?	Hablar sobre cosas que le gusten y disgusten Darme el tiempo de conocerlos Crear temas de conversación Decir cosas que lo hagan reír	Me gusta hablar con los demás Soy amigable Me da pena Me siento incomodo No soy muy sociable	Para los estudiantes y en general, crear nuevas relaciones, supone un reto. exponerse es difícil y más cuando es con una persona nueva. Es un paso normal, que todos afrontan en su vida social, para construir una base social. Aunque a veces se dificulte por temas de pena, miedo o inseguridades.
--	---	--	--

Cuestionario			Decimo (10) y Undécimo (11)
Pregunta	Aspectos a Destacar	Similitud	Reflexión
¿Te sientes a gusto compartiendo lo que piensas y sientes con tus amigos y compañeros? ¿Por qué?	Es claramente notoria la idea que establecen en sus relaciones sociales entendiendo los roles, en este caso la diferencia que hay entre un amigo y un compañero y como recalcan en la confianza como un determinante para el saber actuar.	Depende del contexto y la seguridad que genere el momento y que brinde la otra persona. No hay interés en hacerlo por diferentes razones, como, gusto, comodidad o simplemente se guardan para sí mismos.	En este contexto, se enfatiza la confianza como un factor determinante para guiar nuestras interacciones. Esta reflexión nos recuerda que comprender y respetar los roles en nuestras relaciones y construir confianza mutua son fundamentales para establecer vínculos significativos y saber cómo actuar adecuadamente en cada situación. Esto subraya la importancia que da un sujeto a la hora de evaluar el entorno y la relación antes de abrirnos emocionalmente. Esto nos recuerda que la expresión emocional es un acto selectivo y personal, y no siempre responde a expectativas externas.
¿Te sientes a gusto expresando tus ideas y opiniones en clase? ¿Por qué?	Es importante hacer hincapié que se percibieron diferentes puntos de vistas y perspectivas contrarias frente a lo que genera la participación en público. Para unos es un poco más fácil que para otros y en	No existe la confianza, seguridad y comodidad pertinente para hacerlo. Permite hacer retroalimentaciones y mejorar el pensamiento crítico. El grupo de profesores brindan la seguridad y	No todos la experimentan de la misma manera. La percepción de esta actividad varía ampliamente según el desarrollo intra e interpersonal del sujeto. Esto resalta la importancia de reconocer y apoyar a aquellos que pueden encontrar la participación en público más desafiante, mientras se fomenta un ambiente inclusivo que permita a todos