

**Luciérnaga: el brillo de la educación experiencial en la rehabilitación del alcoholismo**

**Nini Johanna Yate Castro**

**2020220078**



**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**Diciembre, 2025**

**Luciérnaga: El brillo de la educación experiencial en la rehabilitación del alcoholismo.**

**Nini Johanna Yate Castro**

**2020220078**

**Flor Ana María Caballero Páez**

**Maestría en Filosofía**

**Tutora**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**Diciembre, 2025**

## Dedicatoria

*A Dios, por darme la fortaleza para seguir adelante.*

*A mis padres, por su esfuerzo incansable, por enseñarme con su ejemplo el valor del trabajo, la disciplina y la perseverancia.*

*A mi madre, por ser mi guía y mi refugio en cada momento.*

*A mi padre, porque su lucha contra el alcoholismo ha sido una lección de vida que me ha impulsado a querer ayudar a otros en el mismo camino.*

*A mi hermana, que, aunque ya no esté en este mundo, sigue siendo mi mayor inspiración. Este logro es también para ella, porque su existencia marcó mi vida y su ausencia me da razones para seguir adelante con determinación y amor. Su recuerdo es mi motor, mi razón para esforzarme y dar siempre lo mejor de mí.*

*Con cariño y gratitud,*

*Nini*

## **Agradecimientos**

A quienes compartieron sus conocimientos, experiencias y consejos, guiando con paciencia y dedicación cada paso en este proceso de aprendizaje.

A mi tutora por el acompañamiento constante en la elaboración de este proyecto de grado.

A los profes, por su apoyo y por enriquecer este camino con su trabajo y compromiso.

A mis estudiantes, por abrir sus puertas y permitir que esta experiencia se llevara a cabo.

## Tabla de contenido

<b>Dedicatoria.....</b>	<b>3</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>4</b>
<b>Tabla de contenido.....</b>	<b>5</b>
<b>Lista de Tablas.....</b>	<b>8</b>
<b>Lista de Siglas .....</b>	<b>9</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>11</b>
<b>Fundamentación Contextual</b>	
<b>Caracterización de la realidad.....</b>	<b>12</b>
<b>Pregunta problema .....</b>	<b>15</b>
<b>Propósito de formación .....</b>	<b>15</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>15</b>
<b>Antecedentes .....</b>	<b>16</b>
<b>Antecedentes locales. ....</b>	<b>16</b>
<b>Antecedentes nacionales.....</b>	<b>198</b>
<b>Antecedentes internacionales.....</b>	<b>22</b>
<b>Marco normativo .....</b>	<b>265</b>
<b>Perspectiva Educativa</b>	
<b>Desarrollo humano y educación para la transformación social .....</b>	<b>287</b>
<b>Educación Transformadora .....</b>	<b>287</b>
<b>Educación Física y movimiento como herramienta estratégica y complementaria de     rehabilitación .....</b>	<b>29</b>
<b>El brillo de la luciérnaga y su implementación</b>	
<b>Macro currículo .....</b>	<b>332</b>
<b>El currículo.....</b>	<b>332</b>
<b>Fundamentación.....</b>	<b>33</b>
<b>Propósitos .....</b>	<b>343</b>
<b>La bioluminiscencia de las luciérnagas.....</b>	<b>354</b>
<b>Estructura por fases.....</b>	<b>34</b>
<b>FASE 1 – LUCIFERINA: Encendiendo la chispa interior.....</b>	<b>35</b>

	<b>FASE 2 – LUCIFERASA: Reconociendo mi brillo.....</b>	
<b>365</b>		
	<b>FASE 3 – OXÍGENO Y ATP: Brillar en comunidad.....</b>	<b>36</b>
	<b>Meso-curriculum.....</b>	
	¡Error! Marcador no definido.6	
	<b>Metodología.....</b>	<b>36</b>
<b>376</b>	<b>Fases y sesiones.....</b>	
	<b>Evaluación.....</b>	
<b>432</b>		
	<b>Resultados esperados.....</b>	<b>42</b>
	<b>Micro-curriculum</b>	
	.....	<b>443</b>
	<b>Contextualización de la Institución.....</b>	<b>44</b>
<b>443</b>	<b>Cursos y actividades.....</b>	
	<b>Infraestructura y material.....</b>	
<b>443</b>		
	<b>Rutas utilizadas.....</b>	<b>45</b>
	<b>Metodología durante las experiencias en la naturaleza.....</b>	<b>46</b>
<b>465</b>	<b>Proyecto Educativo Institucional.....</b>	
	<b>Estado de la Educación Física en la fundación.....</b>	
<b>465</b>		
	<b>Diagnóstico de la Educación Física en la Institución.....</b>	
<b>465</b>		
	<b>Fortalezas.....</b>	
<b>465</b>		
	<b>Debilidades.....</b>	
<b>476</b>		

	<b>Oportunidades.....</b>	
476		
	<b>Amenazas.....</b>	
476		
	<b>Población.....</b>	
476		
	<b>Perfil sociodemográfico.....</b>	47
	<b>Condición de ingreso y participación.....</b>	47
	<b>Estado físico y emocional.....</b>	47
	<b>Motivaciones e intereses.....</b>	47
	<b>Necesidades específicas.....</b>	47
	<b>Metodología.....</b>	48
	<b>Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado (Muska Mosston) .....</b>	48
	<b>Aplicación del descubrimiento guiado en las sesiones.....</b>	48
	<b>Secuencia de las sesiones.....</b>	49
	<b>Formato de planeación de sesión .....</b>	510
	<b>Cronograma de las sesiones .....</b>	532
	<b>Sistematización de la propuesta</b>	
	<b>Descripción de la propuesta.....</b>	543
	<b>Desarrollo del propósito general de la propuesta .....</b>	554
	<b>Desarrollo de los propósitos específicos de la propuesta.....</b>	565
	<b>Fortalecer la condición física de los participantes.....</b>	55
	<b>Fomentar la autorreflexión y el autoconocimiento.....</b>	55
	<b>Desarrollar habilidades sociales y emocionales.....</b>	55
	<b>Análisis de la propuesta .....</b>	576
	<b>Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta.....</b>	57
	<b>Perspectiva educativa y Educación Física.....</b>	58
	<b>Metodología vs aciertos identificados .....</b>	58
	<b>Relación de la educación física con las otras disciplinas y áreas del saber .....</b>	59
	<b>Conclusiones.....</b>	59
	<b>Referencias .....</b>	62

**Anexo A. Planeaciones de las sesiones ..... 65**  
**Anexo B. Fotografías..... 85**

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1.</b>	<b>Problemas relacionados con el alcohol.....</b>	<b>11</b>
<b>Tabla 2.</b>	<b>Antecedentes locales.....</b>	<b>16</b>
<b>Tabla 3.</b>	<b>Antecedentes nacionales.....</b>	<b>18</b>
<b>Tabla 4.</b>	<b>Antecedentes internacionales.....</b>	<b>22</b>

### **Lista de Siglas**

<b>AA</b>	<b>Alcohólicos Anónimos</b>
<b>EE</b>	<b>Educación Experiencial</b>
<b>EC</b>	<b>Educación Corporal</b>
<b>EF</b>	<b>Educación Física</b>
<b>PCP</b>	<b>Proyecto Curricular Particular</b>
<b>UPN</b>	<b>Universidad Pedagógica Nacional</b>

## Introducción

Este proyecto de grado pedagógico innovador integra naturaleza, movimiento y educación, orientado a iluminar los procesos de rehabilitación del alcoholismo y transformación personal. La idea central es emplear la educación experiencial y la educación corporal como herramienta complementaria de acompañamiento, promoviendo el autoconocimiento, la resiliencia y la reintegración social mediante experiencias corporales en contacto con la naturaleza. Surge como respuesta a la necesidad de replantear las estrategias educativas y terapéuticas que acompañan la recuperación de personas con consumo problemático de alcohol, reconociendo el papel del cuerpo como eje del aprendizaje y la reconstrucción del sentido de vida y desde la experiencia, el movimiento y la integración grupal se convierte en mediación educativa que favorece procesos de transformación profunda, en el que cada vivencia representa una oportunidad para encender la propia luz, en alusión a la metáfora de la luciérnaga.

Inspirado en el fenómeno de la bioluminiscencia que es el resultado de la interacción entre la luciferina, luciferasa, oxígeno y ATP, se estructuran las fases pedagógicas a partir de un proceso simbólico de encendido interior y, cada fase articula experiencias en la naturaleza que promueven la reflexión, el fortalecimiento personal y la construcción colectiva de sentido.

En el contexto colombiano, el consumo problemático de alcohol y sus impactos asociados continúa representando un desafío social y de salud pública exige propuestas educativas innovadoras que integren el cuerpo, mente y comunidad favoreciendo procesos de sanación integral que acompañen la rehabilitación, fomenten hábitos saludables y fortalezcan las capacidades personales y comunitarias, pues según el DANE (2019) en Colombia, el consumo de alcohol desmedido alcanza el 84% de prevalencia en la población de 12 a 65 años y un 4,2% de casos de dependencia y entre 2012 y 2013 se registraron aproximadamente 40.400 muertes asociadas a este consumo

En coherencia con lo anterior este proyecto se fundamenta en un modelo pedagógico transformador el cual concibe el aprendizaje como un proceso reflexivo que posibilita cambios en la estructura de pensamiento y acción.

## Fundamentación Contextual

### Caracterización de la realidad

La luciérnaga es un ser diminuto que, a pesar de su fragilidad, tiene la capacidad de emitir luz en medio de la oscuridad, esta particularidad la convierte en un símbolo de esperanza y transformación, pues recuerda que aun en los contextos más difíciles puede surgir una chispa de luz que guía el camino. En la rehabilitación del alcoholismo, la metáfora de la luciérnaga resulta muy significativa, así como “cada tipo de luciérnaga cuenta con un patrón de destello de luz diferente” para iluminar en la noche, las personas en proceso de recuperación pueden reconocer y proyectar su propia luz interior para avanzar hacia una vida más plena y consciente. El alcoholismo es una problemática compleja que afecta no solo a quienes lo padecen, sino también a su entorno familiar y social. Esta enfermedad crónica y progresiva no solo deteriora la salud física, sino que también incide negativamente en la estabilidad emocional, la calidad de las relaciones interpersonales y la capacidad de integración social de quienes la sufren, como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 1. *Problemas relacionados con el alcohol*

	AGUDOS	CRÓNICOS
<i>DIRECTOS</i>	Gastritis	Hepatopatía
	Interacciones farmacológicas	Hipertensión
	Ansiedad	Daño cerebral
<i>INDIRECTOS</i>	Accidentes	Problemas familiares
	Arrestos	Problemas laborales
	Actos violentos	Aislamiento social

En muchos casos, los tratamientos dirigidos a personas con esta adicción se enfocan únicamente en la abstinencia, mediante terapias psicológicas individuales y grupales, programas de desintoxicación y la participación en comunidades de apoyo como Alcohólicos Anónimos (AA). Si bien estas estrategias han demostrado eficacia, suelen dejar de lado el potencial que

ofrece la Educación Física (EF) como herramienta complementaria dentro del proceso de rehabilitación, a través de prácticas corporales y el contacto con la naturaleza, se favorece la liberación de hormonas que mejoran el estado de ánimo, reducen el estrés y promueven una sensación general de bienestar, aportando así al equilibrio emocional y fortaleciendo la motivación personal para sostener la recuperación. Al realizar vivencias significativas a través del contacto con la naturaleza, el trabajo en equipo y desafíos personales puede contribuir de gran forma al bienestar emocional, la autorregulación y la construcción de una identidad más resiliente.

Desde la mirada de una estudiante de Educación Física comprometida con el bienestar integral de las personas en proceso de recuperación, surge la necesidad de proponer alternativas que integren el cuerpo, las emociones y la reflexión a través de experiencias transformadoras, donde las experiencias en la naturaleza se presentan como una estrategia clave dentro de la educación experiencial en conjunto con la EC, ya que permite trabajar no solo el movimiento y la condición física, sino también el autoconocimiento, la superación de límites, la creación de vínculos con los otros y con lo otro, ayudando a la mejora en el manejo del estrés y control de las emociones que pueden llegar a tener por el síndrome de abstinencia y tener presente que un encuentro con la mayoría de los entornos naturales no amenazantes tendrá una influencia reductora o restauradora del estrés.

La experiencia de trabajo directo con el grupo de AA de la sede Estrada ha permitido observar de cerca la realidad de esta población, compuesta principalmente por hombres mayores de 40 años. Se trata de un grupo de asistencia variable, en el que no siempre participan las mismas personas en las reuniones diarias, AA basa su método en la tradición de los doce pasos, un enfoque espiritual que guía a los asistentes en su camino hacia la sobriedad, la aceptación, la responsabilidad personal y la conexión con un poder superior, entendido de forma personal y no necesariamente religiosa.

El programa de Recuperación de A.A. ayuda al alcohólico a poner en orden sus pensamientos confusos y a deshacerse de la carga de negatividad de sus sentimientos. Los miembros asisten a reuniones de A.A. con regularidad, para estar en contacto con otros miembros y para aprender cómo aplicar mejor el Programa de recuperación en sus vidas. (AA., 2023).

A lo largo del proceso, los participantes reconocen su impotencia frente al alcohol, identifican las consecuencias de sus actos, reparan daños causados a otros y trabajan en su crecimiento espiritual y emocional y asumen el compromiso de ayudar a otros que también enfrentan la misma problemática, generando una red de apoyo mutuo que, durante la observación en las reuniones, los asistentes expresaron su experiencia con el alcoholismo, entre las que se destacan: ‘impulsos de ira y vacíos emocionales y afectivos’, ‘ansiedad por falta de beber’, ‘destrucción de hogares’, ‘obsesión mental’ e ‘irritabilidad constante’. Estas voces permiten evidenciar cómo la enfermedad afecta dimensiones emocionales, familiares y sociales, reforzando la necesidad de propuestas integrales que incluyan la EF como parte del proceso de rehabilitación.

Es en este punto donde la EF puede complementar el camino de recuperación, ofreciendo experiencias significativas que fortalezcan la voluntad, la autoestima y el sentido de pertenencia, generando una transformación integral teniendo en cuenta que los participantes enfrentan retos adicionales como la ansiedad, la depresión y la dificultad para establecer rutinas saludables sostenidas en el tiempo, es así como la EE se plantea como una metodología alternativa de transformación integral que favorece el desarrollo personal, la gestión emocional y la reflexión, haciendo que los participantes logren desarrollar una verdadera conexión con experiencias significativas de prácticas corporales y actividades grupales al aire libre en su proceso de recuperación. Se busca que esta práctica contribuya a la adquisición de valores como el esfuerzo, la cooperación y la confianza y, la reconstrucción de un proyecto de vida basado en el respeto por sí mismos, por los demás y lo demás, ya que, el consumo prolongado de alcohol puede generar diversas enfermedades físicas y mentales, como trastornos hepáticos, cardiovasculares y depresivos. Así, la práctica regular de ejercicio no solo ayuda a prevenir estas condiciones, sino que también mejora el estado de ánimo al liberar hormonas que reducen el estrés y promueven el bienestar, lo que tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional de los participantes a través del contacto con la naturaleza y el trabajo grupal. Por ello ofrece un espacio seguro y formativo que complementa el proceso de los Doce Pasos, brindando herramientas para afrontar el día a día con mayor conciencia, motivación y sentido.

## **Pregunta problema**

¿De qué manera, las experiencias en la naturaleza y la promoción de hábitos saludables, contribuye a la salud integral física, emocional y mental de personas en proceso de rehabilitación del alcoholismo?

## **Propósito de formación**

Formar sujetos capaces de desarrollar nuevas habilidades físicas y personales a través de un aprendizaje transformador que incluya experiencias en la naturaleza que fomente el autodesarrollo para el manejo y control del estrés.

## **Justificación**

El alcoholismo es una problemática de gran impacto a nivel mundial, que afecta no solo la salud física de quienes lo padecen, sino también su bienestar emocional, social y psicológico, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), el trastorno por consumo de alcohol se caracteriza por ser “un patrón de consumo perjudicial que conduce a un deterioro significativo en la vida de la persona, incluyendo la pérdida de relaciones personales, laborales y sociales, así como problemas de salud física y mental”, esta situación genera una necesidad urgente de estrategias de intervención que promuevan una recuperación integral, abordando tanto la parte física como la emocional y social. Hoy en día hay muchos programas de tratamiento que se enfocan únicamente en la abstinencia, dejando de lado el impacto positivo que pueden tener enfoques complementarios como la EF en el proceso de rehabilitación. De esta forma la EE en conjunto con la EC permite que las personas aprendan a través de la vivencia, la interacción con el entorno y la reflexión sobre sus experiencias, facilitando procesos de autoconocimiento, resiliencia y transformación personal. Las experiencias al aire libre se convierten en una herramienta valiosa dentro de la EE y la EC, pues brinda un espacio de contacto con la naturaleza, favorece la introspección y fortalece habilidades personales y sociales que contribuyen al bienestar de los participantes.

Esto responde a una necesidad real dentro del campo de la rehabilitación, ya que muchas personas en este proceso enfrentan dificultades para reintegrarse a una rutina saludable, manejar el estrés y encontrar un propósito que fortalezca su compromiso con la sobriedad y la falta de programas estructurados que integren la EF en la rehabilitación del alcoholismo limita las

oportunidades de recuperación efectiva y sostenible y esta propuesta ofrece un enfoque innovador que puede ser replicado y adaptado en distintos entornos terapéuticos y educativos.

Desde una perspectiva disciplinar, este proyecto cobra especial relevancia para la EE en conjunto con la EC, ya que reafirma su importancia como un método de enseñanza y desarrollo personal basado en la acción y la reflexión ya que permite que los participantes no solo asimilen conocimientos, sino que los interioricen a través de la vivencia, facilitando aprendizajes que impactan su vida cotidiana y sus decisiones futuras y se alinea con diversas estrategias y políticas nacionales e internacionales enfocadas en la promoción de la salud mental, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la mejora de la calidad de vida:

- Política Nacional de Salud Mental en Colombia, que enfatiza la importancia de estrategias innovadoras para la rehabilitación de personas con trastornos por consumo de sustancias.
- Estrategia de Educación para la Vida y el Trabajo, que promueve metodologías activas y experienciales para el desarrollo de habilidades personales y sociales.
- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, específicamente en el ámbito de la salud y el bienestar, impulsando iniciativas que fomenten el equilibrio entre el bienestar físico y mental.

Este proyecto no solo busca impactar la rehabilitación de los participantes, sino que también aporta a la educación y la pedagogía al proponer un modelo de enseñanza basado en la EF, desde la que el aprendizaje surge de la vivencia, la reflexión y la interacción con el entorno, permitiendo a los participantes reconstruir su identidad, desarrollar nuevas habilidades y mejorar su percepción sobre sí mismos y su entorno y la implementación de metodologías activas en la rehabilitación del alcoholismo abre nuevas líneas de investigación y acción dentro de la EF, contribuyendo al desarrollo de enfoques interdisciplinarios que promuevan el bienestar integral.

## Antecedentes.

### Antecedentes locales.

Tabla 2. *Antecedentes locales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes para el PCP
<b>El abordaje de la educación experiencial</b>	Juan Felipe Builes Jaramillo	2002	Este trabajo proporciona una base teórica y metodológica valiosa, ya que plantea la EE como un enfoque de aprendizaje basado en la acción, la reflexión y la interacción con el entorno. Su estudio describe los factores que intervienen en la EE, su importancia en el desarrollo de habilidades personales y sociales, y su aplicación en distintos contextos. La EE sostiene que las personas aprenden mejor cuando están involucradas activamente en experiencias significativas y reflexionan sobre ellas. En este sentido, las prácticas en la naturaleza no solo son actividad física, sino una oportunidad para que los participantes experimenten retos, trabajen en equipo y reflexionen sobre su proceso de rehabilitación. Builes resalta que la EE se basa en la acción, la observación, la conceptualización y la aplicación y promueve el aprendizaje integral que involucra el cuerpo, la mente y las emociones.
<b>La experiencia como categoría de análisis de la recreación: posibilidad pedagógica</b>	Pompilio Gutiérrez, Juan Carreño y Astrid Rodríguez	2014	Este estudio de la analiza cómo la EE contribuye al aprendizaje significativo mediante la interacción con el entorno. Explica que la recreación y las experiencias activas permiten la apropiación del conocimiento a través de la vivencia.
<b>Desafíos físicos cooperativos: relato de una experiencia</b>	Carlos Velázquez Callado	2016	El presente artículo relata una experiencia desarrollada con alumnado de 6.º de primaria basada en desafíos físicos cooperativos, un tipo de actividades cooperativas en las que un grupo debe resolver un determinado problema motriz de solución múltiple cumpliendo una serie de normas. El trabajo realizado promovió el desarrollo de competencias

			sociales en el alumnado mediante la resolución de problemas motrices en las clases de EF.
<b>Reacciones fisiológicas y neuroquímicas del alcoholismo.</b>	Rodrigo Arias Duque	2005	<p>El artículo aporta información clave para fundamentar científicamente, especialmente en los efectos del alcohol en el cuerpo y el cerebro, y cómo actividades en la naturaleza puede ayudar en la rehabilitación.</p> <p>1. Alteraciones Neuroquímicas y Conductuales: Arias Duque explica que el alcohol afecta neurotransmisores clave como la dopamina, serotonina y GABA, lo que genera dependencia y altera el control emocional.</p> <p>2. Impacto en el Sistema Nervioso: El alcohol reduce la plasticidad cerebral, afectando la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones. La EE puede contrarrestar este efecto al fomentar la autorreflexión, la resiliencia y el aprendizaje basado en la experiencia.</p> <p>3. Reacciones Fisiológicas y Estrés Oxidativo</p> <p>Se menciona que el alcohol aumenta el estrés oxidativo, dañando células cerebrales y órganos como el hígado y actividades al aire libre favorecen la oxigenación, reducen el estrés oxidativo y fortalecen el sistema inmunológico, ayudando a la recuperación física.</p> <p>4. Relación con el Sistema de Recompensa: El alcohol altera el sistema de recompensa, haciendo que las personas busquen gratificación inmediata. El enfoque de desafíos en grupo y acumulación de puntos puede actuar como un sistema de recompensa alternativo, motivando a los participantes a desarrollar valores como la resistencia y la confianza en lugar de recurrir al alcohol.</p>
<b>Variables involucradas en la práctica</b>	Juan C. García Ubaque, César A. García Ubaque y	2014	El artículo aporta un marco teórico relevante para comprender cómo la promoción de hábitos saludables influye en el bienestar individual y colectivo donde,

<p><b>individual y colectiva de hábitos saludables</b></p>	<p>Martha L. Vaca-Bohórquez</p>		<p>se resalta la importancia de la motivación personal, la autodisciplina y la percepción de bienestar, factores clave para la recuperación de personas en rehabilitación. La actividad en la naturaleza puede actuar como un agente de cambio en la construcción de hábitos saludables, promoviendo la autonomía y la autoeficacia.</p> <p>El artículo enfatiza que los hábitos saludables se refuerzan en un contexto grupal, donde la interacción social y el apoyo mutuo desempeñan un papel fundamental y la participación en desafíos grupales de senderismo fortalece la cooperación, la resiliencia y el sentido de pertenencia, aspectos esenciales en el proceso de rehabilitación y la adopción de hábitos saludables es un factor de protección contra recaídas, al ofrecer alternativas constructivas para el manejo del estrés y las emociones.</p>
--	---------------------------------	--	---

### Antecedentes nacionales.

Tabla 3. *Antecedentes nacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes para el PCP
<p><b>El alcoholismo como problema médico</b></p>	<p>Juan Ramón de la Fuente y David Kershenobich</p>	<p>1992</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enfoque Médico del Alcoholismo: De la Fuente y Kershenobich explican que el alcoholismo es una enfermedad crónica y progresiva, lo que refuerza la necesidad de intervenciones sostenibles y de largo plazo y destacan los efectos neurobiológicos del alcohol en el cerebro, lo que justifica la inclusión de actividades al aire libre que estimulen la neuroplasticidad y el bienestar emocional.</li> <li>2. Daños Fisiológicos y Necesidad de Recuperación Física: El artículo menciona el daño hepático, cardiovascular y neurológico causado por el alcohol. aprovechar este argumento para resaltar cómo el ejercicio en la naturaleza mejora la condición física, fortalece el sistema</li> </ol>

			<p>cardiovascular y promueve la regeneración hepática.</p> <p>3. Dimensión Psicológica y Social del Alcoholismo: Se menciona la pérdida de control y el impacto en la vida social de los pacientes.</p>
<p><b>Estudio de Salud Mental Medellín 2019</b></p>	<p>Yolanda Torres, Guillermo Castaño Pérez, Gloria María Sierra Hincapié, Carolina Salas Zapata y José Bareño Silva.</p>	<p>2020</p>	<p>Este estudio proporciona información valiosa sobre los factores que influyen en la salud mental destacando que el bienestar mental está influenciado por el entorno, el estilo de vida y las experiencias vividas. El alcoholismo impacta negativamente la salud mental, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión y trastornos cognitivos.</p> <p>Importancia del ejercicio físico en la salud mental: Se resalta que la actividad física regular reduce los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece la autoestima.</p> <p>Impacto de la interacción social en la rehabilitación: El estudio enfatiza el papel de las redes de apoyo y la comunidad en la salud mental. Las actividades grupales, como los desafíos en equipo, fortalecen la confianza y el sentido de pertenencia.</p>
<p><b>Caracterización cognitiva de adultos mayores físicamente activos y sedentarios participantes en programas de actividad física</b></p>	<p>Nathaly Ríos Rojas, Nelson Esteban Valle Graciano, Alejandra Tibaduiza y Brayan Alexis García.</p>	<p>2020</p>	<p>Este artículo, aporta información relevante sobre los efectos del ejercicio en la función cognitiva</p> <p>Relación entre actividad física y función cognitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El estudio evidencia que las personas físicamente activas presentan mejor rendimiento en memoria, atención y toma de decisiones en comparación con personas sedentarias.</li> <li>• El alcoholismo afecta estas mismas funciones cognitivas, por lo que la EE y la EC puede ayudar a la recuperación del daño cognitivo asociado al consumo de alcohol.</li> </ul> <p>Impacto del ejercicio en la neuro plasticidad</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se destaca que la actividad física estimula la producción de neurotransmisores y el desarrollo de nuevas conexiones neuronales, favoreciendo la recuperación del sistema nervioso.</li> <li>• La EC aplicada a la EE promueve el aprendizaje y la adaptación, lo que puede mejorar la autorregulación emocional y la resiliencia en personas en rehabilitación.</li> </ul> <p>Ejercicio como estrategia preventiva y terapéutica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física no solo mejora la función cognitiva, sino que también disminuye el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.</li> <li>• Para personas en proceso de rehabilitación, adoptar un estilo de vida activo puede actuar como un factor de protección contra recaídas, promoviendo bienestar físico y mental.</li> </ul>
<b>LAS 12 PROMESAS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS</b>	Alcohólicos Anónimos	2008	<p>Los 12 Pasos de AA ofrecen un marco estructurado para la recuperación del alcoholismo, basado en la aceptación, el crecimiento personal y el apoyo mutuo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aceptación y Rendición (Pasos 1-3): En los primeros pasos, la persona reconoce su problema y busca ayuda. La actividad en la naturaleza ayuda a conectar con la realidad y la humildad, reforzando la aceptación de la propia vulnerabilidad y el proceso de cambio.</li> <li>2. Autoconocimiento y Reparación (Pasos 4-9): Se trabaja la introspección, el reconocimiento de errores y la reparación del daño causado. A través de los desafíos grupales y la reflexión en la naturaleza, los participantes pueden experimentar aprendizaje basado en la experiencia, fomentando la autorreflexión y la toma de responsabilidad.</li> <li>3. Desarrollo de Nuevos Hábitos y Espiritualidad (Pasos 10-12): En esta fase, se</li> </ol>

			<p>enfatisa el mantenimiento del cambio, el crecimiento personal y la ayuda a otros. La EE y las actividades en grupo crean un ambiente de apoyo, refuerzan la autodisciplina y brindan una forma saludable de enfrentar desafíos, promoviendo valores como la confianza, la paciencia y la cooperación.</p> <p>✓ Refuerzo de la Comunidad: Al igual que AA, el senderismo en grupo promueve el apoyo mutuo y el sentido de pertenencia.</p> <p>✓ Ejercicio como Terapia: La actividad física ayuda a manejar la ansiedad, el estrés y la depresión, facilitando la estabilidad emocional.</p> <p>✓ Conexión con la Espiritualidad: La naturaleza y el esfuerzo físico permiten una introspección profunda, alineándose con el concepto de entrega espiritual en AA.</p> <p>✓ Desafíos como Metáfora de la Recuperación: Cada actividad en la expedición puede representar los obstáculos y logros en el camino hacia la sobriedad.</p>
<b>EDUCACIÓN EXPERIENCIAL Y TRABAJO EN EQUIPO</b>	Gustavo Alonso González Valencia	2005	<p>Este libro proporciona una base teórica clave para estructurar, ya que resalta la importancia del aprendizaje basado en la experiencia y el desarrollo de habilidades interpersonales a través de actividades en grupo.</p> <p>Aprendizaje a través de la experiencia: La EE permite que las personas aprendan haciendo, lo que favorece el desarrollo de valores como la resiliencia, la autonomía y la autorreflexión. En el contexto de la EF, los participantes enfrentan desafíos que los llevan a reflexionar sobre su proceso de recuperación del alcoholismo y aplicar nuevas formas de afrontar dificultades.</p> <p>Trabajo en equipo y fortalecimiento de valores: Se enfatiza que el trabajo en equipo mejora la comunicación, la confianza y la cooperación, habilidades esenciales en la rehabilitación. Las dinámicas grupales que fomentan la interdependencia</p>

			<p>y la ayuda mutua, reforzando principios de Alcohólicos Anónimos (AA) como el apoyo comunitario y la responsabilidad compartida.</p> <p>Superación de retos como herramienta de transformación: Las actividades en la naturaleza funcionan como metáfora del proceso de recuperación, demostrando que cada obstáculo superado fortalece la confianza y el compromiso con el cambio. La metodología experiencial ayuda a los participantes a trascender su pasado y desarrollar nuevas perspectivas de vida a través de experiencias significativas.</p>
--	--	--	---

### Antecedentes internacionales.

Tabla 4. *Antecedentes Internacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes para el PCP
<b>Aplicaciones de la teoría de la restauración de la atención a personas con demencia tipo Alzheimer y deterioro cognitivo leve</b>	Alfonso Delgado Álvarez	2018	<p>Esta tesis nos muestra como la habilidad para concentrarse podría ser restaurada a través de la exposición a ambientes naturales está respaldado por la Teoría de la Restauración de la Atención (ART, por sus siglas en inglés), propuesta por Kaplan y Kaplan (1989). Esta teoría plantea que los entornos naturales poseen características que favorecen la recuperación de la fatiga mental y la mejora de la atención.</p> <p>1. Impacto en la recuperación cognitiva de las personas en rehabilitación Las personas que atraviesan un proceso de rehabilitación por alcoholismo suelen experimentar dificultades cognitivas, como problemas de memoria, falta de concentración y dificultad para procesar información, debido al impacto del consumo prolongado de alcohol en el sistema nervioso central.</p> <p>2. Reducción de la fatiga mental y el estrés La rehabilitación del alcoholismo es un proceso demandante tanto física como emocionalmente, lo</p>

			<p>que puede generar agotamiento mental, ansiedad y estrés en los participantes. Según la Teoría de la Restauración de la Atención, los entornos naturales ofrecen un descanso mental, permitiendo que el cerebro se recupere del agotamiento causado por tareas exigentes o situaciones emocionalmente desgastantes.</p> <p>3. Mejora de la regulación emocional y la motivación El contacto con la naturaleza no solo restaura la concentración, sino que también tiene un impacto positivo en el estado de ánimo y la regulación emocional. Estudios han demostrado que la exposición a espacios verdes estimula la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores que juegan un papel crucial en el bienestar emocional.</p>
<b>EL SENDERISMO. UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE PARA LAS PERSONAS MAYORES.</b>	Lamberto Conde Fernández, Daniel Ceballos López Felipe López Leiva José Luis Del Río Fernando Ortega Ariza y José Antonio Funes Caño.	2009	<p>Este documento respalda la elección del senderismo como herramienta de intervención, al destacar sus beneficios físicos, emocionales y sociales. Aunque está enfocado en adultos mayores, sus aportes son aplicables a personas en rehabilitación, ya que promueve la mejora del estado físico, la reducción del estrés y la socialización. Además, ofrece criterios útiles para la planificación de rutas seguras y adaptadas, lo que contribuye a la estructuración técnica del programa propuesto.</p>
<b>Recuperación del estrés durante la exposición a entornos naturales y urbanos</b>	Roger S. Ulrich	1991	<p>Un estudio experimental en el que participaron 120 sujetos demostró que la exposición a paisajes naturales, después de un evento estresante, aceleró la recuperación fisiológica y emocional, en comparación con la exposición a entornos urbanos. Las mediciones incluyeron frecuencia cardíaca, tensión muscular, conductancia cutánea y presión arterial, y los resultados fueron consistentes: los participantes que estuvieron en contacto con imágenes y sonidos de la naturaleza mostraron una reducción más rápida y completa del estrés.</p> <p>1. Impacto en la regulación del estrés en la rehabilitación del alcoholismo El alcoholismo y su proceso de rehabilitación están fuertemente relacionados con el estrés, ya que muchas personas recurren al consumo como una vía</p>

			<p>de escape ante situaciones de ansiedad y tensión. Durante la abstinencia, el estrés aumenta significativamente, dificultando la recuperación.</p> <p>2. Respuesta fisiológica y equilibrio del sistema nervioso El estudio sugiere que la recuperación del estrés en la naturaleza puede estar relacionada con una activación del sistema nervioso parasimpático, que es responsable de la relajación y la restauración del organismo. En contraste, los entornos urbanos no provocaron este mismo efecto calmante, lo que sugiere que la naturaleza facilita una respuesta fisiológica positiva.</p> <p>3. Fomento del bienestar emocional y resiliencia El estudio demostró que la exposición a la naturaleza provoca cambios emocionales positivos, reduciendo estados de ansiedad y estrés. Esto se alinea con la idea de que las experiencias al aire libre pueden ser terapéuticas, promoviendo una actitud más optimista y resiliente frente a los desafíos personales. El impacto restaurador de los entornos naturales en la reducción del estrés.</p>
<b>Efectividad del ejercicio físico como intervención coadyuvante en las adicciones: una revisión</b>	Siñol, Núria; Martínez-Sánchez, Ester; Guillamó, Elisabeth; Campins, M. Josefa; Larger, Fátima; Trujols, Joan	2010	La revisión de Siñol destaca que el ejercicio físico es una estrategia efectiva en el tratamiento de las adicciones, ya que reduce el deseo de consumo, mejora el estado de ánimo y disminuye el estrés y la ansiedad, factores clave en la prevención de recaídas. Además, el ejercicio contribuye a la regulación de los neurotransmisores involucrados en el placer y la recompensa, como la dopamina y la serotonina, favoreciendo un bienestar emocional sostenido.
<b>Rehabilitación integral de la adicción a sustancias</b>	Rodrigo Marín Navarrete; Alejandro Pérez López; Erika Valtierra Gutiérrez	2020	Este estudio destaca que la actividad física es una parte esencial de la rehabilitación de adicciones, pues ayuda a mejorar la salud general, reducir el estrés y aumentar la motivación para mantenerse en abstinencia. También resalta que la combinación de ejercicio, terapia psicológica y apoyo social es clave para una recuperación efectiva (Marín-Navarrete et al., 2020).

<b>Metaanálisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia</b>	Cecilia Enith Romero Barquero	2015	El estudio analizó el impacto de la actividad física en la resiliencia, demostrando que la participación en programas de ejercicio mejora la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas. Se encontró que la intensidad del ejercicio y su combinación con actividades psicoeducativas tienen un papel clave en el desarrollo de la resiliencia en personas de diferentes edades.

### Marco normativo

Se fundamenta en normas internacionales y nacionales relacionadas con la salud pública, la rehabilitación y el derecho al bienestar integral de las personas con trastornos por consumo de sustancias. En Colombia existen varios programas y canales de atención para el tratamiento de las adicciones. Algunos de ellos incluyen:

1. **Línea 106 "El poder de ser escuchado"** Un servicio de orientación telefónica donde profesionales brindan apoyo en salud mental y consumo de sustancias psicoactivas.
2. **Centros de Alcohólicos Anónimos (AA):** Aunque no es un programa médico, AA es una comunidad de apoyo basada en el programa de 12 pasos, donde los participantes comparten sus experiencias y reciben acompañamiento en su proceso de recuperación
3. **Instituciones de salud pública:** En Colombia, entidades como la Secretaría de Salud y hospitales públicos ofrecen tratamientos gratuitos o subsidiados para la rehabilitación de personas con problemas de alcoholismo, generalmente a través de programas de salud mental y adicciones.
4. **Equipos de Reducción de Riesgos y Daños (ERRD)** Ofrecen intervención para prevenir y reducir daños relacionados con el consumo de sustancias, mediante encuentros colectivos y redes de apoyo.

Y el marco normativo para personas con trastorno por consumo de alcohol se encuentra en diferentes leyes y decretos que regulan tanto la prevención como el tratamiento de esta condición.

1. **Ley 124 de 1994:** Prohíbe la venta de bebidas alcohólicas a menores de edad y establece sanciones para quienes incumplan esta norma.
2. **Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia):** Protege a los menores de edad del consumo de sustancias psicoactivas, incluyendo el alcohol. También obliga a la familia a prevenir y educar sobre los efectos nocivos del consumo de estas sustancias.
3. **Decreto 120 de 2010:** Refuerza la protección de los derechos de los niños y adolescentes, asegurando que el Estado debe intervenir en caso de consumo de alcohol por parte de menores.
4. **Ley 1566 de 2012:** Busca garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas, considerándolo un problema de salud pública.
5. **Código Nacional de Policía (Decreto 1355 de 1970):** Regula la venta y el consumo de bebidas alcohólicas en espacios públicos y establece medidas para evitar el impacto negativo en la tranquilidad y la salubridad públicas.

## **Perspectiva Educativa**

### **Desarrollo humano y educación para la transformación social**

Desde la mirada de Manfred Max-Neef (1991), el desarrollo humano es un proceso que responde a múltiples dimensiones del ser humano donde las prácticas corporales al aire libre y la EE en conjunto con la EC grupal no solo atienden la necesidad de bienestar físico, sino también el afecto, la identidad, la participación y la libertad, contribuyendo a la construcción de una vida más plena y significativa, con una visión holística del ser humano, donde la rehabilitación de personas con trastorno por alcoholismo no solo busque la abstinencia, sino una reconstrucción de su proyecto de vida mediante la conexión con la naturaleza, el fortalecimiento del autoconcepto y la integración social. Las experiencias en la naturaleza no es solo una actividad física, sino una herramienta para el bienestar integral, facilitando la autovaloración, la introspección y la resiliencia y que la naturaleza actúe como un espacio terapéutico, promoviendo la autorregulación emocional y el sentido de comunidad logrando un enfoque de educación para la vida, donde los participantes adquieren herramientas para enfrentar desafíos más allá del proceso de rehabilitación.

### **Educación Transformadora**

De acuerdo con Kurt Hahn citado en Builes, J. (2002) educación al aire libre fortalece la resiliencia, la autodisciplina y el carácter, lo cual es esencial en procesos de rehabilitación. Su enfoque experiencial plantea que los retos físicos y mentales en la naturaleza permiten la construcción de habilidades personales y sociales, necesarias para una vida plena.

Desde la perspectiva de Philip W. Jackson (1968) y el currículo oculto, las interacciones sociales dentro de la experiencia educativa también generan aprendizajes no explícitos. En este proyecto, las experiencias en la naturaleza, los momentos de introspección y la convivencia en grupo permiten la transmisión de valores, actitudes y habilidades de manera implícita, reforzando el proceso educativo más allá de los contenidos formales. Estas prácticas en la naturaleza se convierten en un espacio de aprendizaje experiencial, donde los participantes pueden reflexionar sobre su proceso de recuperación y su reconstrucción personal. Se aplican métodos pedagógicos activos, en los que el aprendizaje no se limita a la teoría, sino que emerge de la vivencia y la

interacción con el entorno. El currículo oculto permite que los participantes internalicen valores como la cooperación, el respeto y la solidaridad de manera natural en la convivencia grupal.

Desde el enfoque de Jack Mezirow (1991) sobre el aprendizaje transformador, la educación debe provocar una reestructuración en la identidad y la perspectiva de vida de los participantes. En este sentido, las prácticas en la naturaleza y la educación experiencial se convierten en espacios pedagógicos que permiten la reflexión crítica sobre experiencias previas y nuevas formas de interpretar el mundo.

Mezirow, brinda las bases epistemológicas de cómo el aprendizaje transformador, busca que los participantes reestructuren su identidad y perspectiva de vida. Kurt Hahn (citado en Builes,2002), desde el enfoque experiencial resalta el impacto de la educación al aire libre en la resiliencia, la autodisciplina y el fortalecimiento del carácter, elementos esenciales en el proceso de rehabilitación. A través de un modelo pedagógico transformador y un enfoque curricular experiencial, se busca generar un impacto profundo en los participantes, ayudándolos a desarrollar nuevas habilidades, gestionar sus emociones y fortalecer su identidad en un entorno natural y de apoyo mutuo.

Mezirow, explica cómo las personas pueden cambiar su forma de pensar y comprender el mundo a través de la reflexión crítica sobre sus experiencias. De acuerdo con el aprendizaje transformador permite que los individuos no solo adquieran conocimientos o habilidades físicas, sino que también modifiquen su manera de verse a sí mismos y al entorno, promoviendo un desarrollo personal más profundo. En este sentido, las experiencias en la naturaleza se convierten en una forma que no solo trabaja el cuerpo, sino que impulsa una transformación emocional y social en quienes participan.

Desde el modelo pedagógico transformador, la educación experiencial grupal permite que los participantes cambien su manera de verse a sí mismos y al mundo, promoviendo un proceso de aprendizaje basado en la reflexión y la experiencia directa. Mezirow sostiene que el aprendizaje transformador permite a los individuos cuestionar sus creencias previas, modificar sus marcos de referencia y desarrollar nuevas habilidades que fortalezcan su autonomía y toma de decisiones.

## **Educación Física y movimiento como herramienta estratégica y complementaria de rehabilitación**

El proyecto Luciérnaga se fundamenta en la Educación Corporal desde una visión multidimensional, articulada con los aportes de Hahn y el modelo experiencial de Kolb (1984). Desde la perspectiva de Hahn (1957), la Educación Física no solo busca mejorar la condición física, sino también el desarrollo del carácter y la resiliencia. En este proyecto, se integra el enfoque curricular experiencial de Kolb (1984), que estructura el aprendizaje en cuatro fases:

1. Experiencia concreta: Participación en la actividad al aire libre.
2. Observación reflexiva: Análisis del proceso vivido.
3. Conceptualización abstracta: Extracción de aprendizajes significativos.
4. Aplicación activa: Uso del conocimiento en la vida cotidiana.

Este enfoque permite que las experiencias en la naturaleza y las dinámicas grupales sean más que ejercicio físico, convirtiéndose en una estrategia para el desarrollo de habilidades personales y sociales. La Educación Física deja de ser solo un componente deportivo y se convierte en una herramienta de transformación personal, pues fomenta la cooperación sobre la competencia, promoviendo relaciones sociales positivas y la construcción de una red de apoyo entre los participantes; y se refuerza el aprendizaje autónomo y reflexivo, en el que el movimiento y la acción conducen a cambios profundos en la percepción del individuo sobre sí mismo y su entorno.

Hahn, defendió el aprendizaje basado en la acción y la superación de retos físicos y mentales como medios para fortalecer el carácter, la resiliencia y el trabajo en equipo. Desde el área de la Educación Física, su enfoque resalta la importancia del movimiento y la actividad al aire libre como herramientas fundamentales para el desarrollo integral de los individuos. Hahn, implementó programas como Outward Bound, basados en la idea de que los desafíos físicos en la naturaleza fortalecen la toma de decisiones bajo presión. Su metodología combinaba: Ejercicio físico al aire libre (caminatas, escalada, natación), trabajo en equipo, resolución de problemas y reflexión sobre la experiencia y su impacto en la vida diaria.

Este enfoque fomenta la cooperación sobre la competencia, promoviendo relaciones sociales positivas y la construcción de una red de apoyo entre los participantes. Además, la implementación del programa depende de una docente o facilitadora que guíe y estructure el

proceso, asegurando que cada experiencia contribuya al crecimiento individual de los participantes.

La incorporación de EE en el proceso de rehabilitación de personas con trastorno por alcoholismo no solo ofrece beneficios inmediatos en la mejora de la salud física y emocional, sino que también ayuda a fomentar un estilo de vida saludable y equilibrado. Integrar estas actividades en un programa estructurado puede ser clave para reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo, fortalecer la comunidad y, sobre todo, prevenir recaídas. De esta manera, las experiencias en la naturaleza no solo complementan el tratamiento convencional de la adicción, sino que también contribuye al desarrollo de hábitos de vida más saludables proporcionando a las personas herramientas para mantener una vida libre de alcohol y enfocada en el bienestar integral a nivel físico, mental y emocional.

El proyecto Luciérnaga se fundamenta en la Educación Corporal desde una visión multidimensional, articulada con los aportes de Kurt Hahn y el modelo experiencial de Kolb (1984). En la dimensión **ontológica**, se reconoce al sujeto como cuerpo vivido que siente, experimenta y se transforma a través del movimiento, lo cual se potencia en las caminatas, ascensos y dinámicas corporales que confrontan retos físicos y emocionales, permitiendo descubrir límites y posibilidades de superación. La dimensión **histórica** se manifiesta en el reconocimiento de los senderos, parques y paisajes como escenarios de memoria personal y colectiva, donde prácticas como el senderismo o los rituales simbólicos posibilitan reconstruir la historia de vida y resignificar el presente en un marco de rehabilitación. Por su parte, la dimensión **estética** encuentra expresión en las actividades que despiertan el asombro, la contemplación y la sensibilidad hacia la naturaleza, generando experiencias significativas que trascienden lo académico y que, en consonancia con Hahn, fortalecen la resiliencia mediante la conexión con lo bello y lo trascendente del entorno. Finalmente, la dimensión **lúdica** otorga al proyecto un carácter motivador y participativo, donde los juegos cooperativos, retos colectivos y dinámicas simbólicas fomentan la confianza, la solidaridad y la alegría compartida, elementos centrales en el proceso de recuperación del alcoholismo.

Estas dimensiones, al integrarse con las fases del aprendizaje experiencial de Kolb — experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y aplicación activa—, permiten que las actividades no sean solo ejercicios físicos, sino vivencias transformadoras que fortalecen el carácter, la cooperación y el aprendizaje autónomo. En línea con Hahn, el proyecto

promueve la acción, la reflexión y el trabajo en equipo como medios para construir resiliencia y comunidad, ofreciendo un camino pedagógico y terapéutico que trasciende lo corporal para incidir en lo emocional, lo social y lo espiritual. Así, la Educación Física deja de entenderse como un simple componente deportivo y se convierte en una herramienta de transformación personal y colectiva, clave en el fortalecimiento de un estilo de vida saludable, en la prevención de recaídas y en el sostenimiento de la rehabilitación integral.

## **El brillo de la luciérnaga y su implementación**

### **Macro currículo**

#### **El currículo.**

El currículo para utilizar es el experiencial, plantea que el conocimiento se construye a partir de la transformación de la experiencia mediante un ciclo que incluye cuatro etapas que son la experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa y desde esta perspectiva, el currículo experiencial no se centra únicamente en la transmisión de contenidos, sino en el desarrollo integral del individuo a través de vivencias reales, significativas y reflexionadas.

En el marco del proyecto *Luciérnaga*, esta propuesta se materializa mediante actividades de senderismo y desafíos grupales en la naturaleza, en donde los participantes enfrentan situaciones que exigen esfuerzo físico, toma de decisiones, colaboración y autorregulación, estas experiencias se convierten en oportunidades de aprendizaje profundo ya que promueven la autorreflexión, fortalecen habilidades personales y sociales, y fomentan una recuperación activa y consciente desde el contacto directo con el entorno natural. Así mismo se fundamenta en la tendencia de la Educación Experiencial desde la Educación Física, inspirada en los principios de Kurt Hahn, quien promovía el aprendizaje a través de la aventura y la vivencia significativa en contacto con la naturaleza lo que permite que las personas en proceso de rehabilitación no solo fortalezcan sus capacidades físicas, sino también su carácter, su voluntad y sus vínculos sociales. Además, las actividades diseñadas como caminatas, dogo, rumba-terapia, ciclismo, desafíos grupales y dinámicas reflexivas buscan movilizar al sujeto desde la acción hacia la autorreflexión, generando aprendizajes que perduren más allá del momento vivencial.

A su vez, el proyecto adopta el modelo pedagógico transformador de Mezirow, el cual propone que el aprendizaje ocurre cuando los individuos se enfrentan a experiencias que cuestionan sus estructuras mentales previas y los invitan a reconstruir su manera de ver el mundo. Así, las actividades en la naturaleza con propósito se convierten en una experiencia detonante que facilita procesos de reflexión crítica, redefinición de identidad y reconstrucción del proyecto de vida y con esto se plantea como una estrategia pedagógica integral que, a través del movimiento, la naturaleza y la interacción social, impulsa procesos de cambio profundo en quienes buscan salir del alcoholismo y reencontrarse con su potencial humano.

El propósito de formación se enfoca en formar sujetos capaces de desarrollar nuevas habilidades físicas y personales a través de un aprendizaje transformador que fomente el autodesarrollo para el manejo de sus emociones y el control del estrés y se articula con la tendencia de la EE propuesta por Hahn, ya que dicha propuesta busca fortalecer la resiliencia y la autonomía del individuo a través de experiencias retadoras en contextos reales y la vivencia activa en la naturaleza que junto con las dinámicas grupales permiten a los participantes conectar consigo mismos, identificar sus emociones y construir estrategias de afrontamiento saludables.

El modelo curricular transformador de Mezirow fortalece esta visión al promover un aprendizaje que va más allá de lo técnico, permitiendo que el sujeto transforme su forma de pensar, sentir y actuar a partir de experiencias que cuestionan sus creencias previas y favorecen la construcción de un nuevo sentido de vida. En conjunto, estos tres elementos brindan el soporte necesario para alcanzar un proceso educativo que contribuye a la rehabilitación personal, emocional y social de los participantes.

### **Fundamentación.**

- Proyecto diseñado para personas en proceso de rehabilitación del alcoholismo (AA).
- Busca aprovechar la educación experiencial en la naturaleza como medio de transformación personal.
- Metáfora central: la luciérnaga como símbolo de la chispa interior, el brillo propio y la luz compartida en comunidad.

### **Propósitos.**

**Propósito general.** Aplicar un programa de actividades en la naturaleza con enfoque en Educación Experiencial para contribuir a la rehabilitación integral de personas en recuperación del alcoholismo, promoviendo la autorreflexión, la resiliencia, la autonomía y el bienestar físico y emocional, a través del contacto con la naturaleza y el aprendizaje basado en la experiencia.

### **Propósitos específicos.**

- Fortalecer la condición física y la conciencia corporal de los participantes mediante caminatas progresivas, desafíos e integración grupal y técnicas de respiración y postura

adecuadas, con el fin de mejorar su condición física y preparar su cuerpo para el esfuerzo físico en entornos naturales.

- Fomentar la autorreflexión y el autoconocimiento a través de experiencias significativas en la naturaleza, utilizando dinámicas como la bitácora personal, la meditación guiada, y actividades de conexión cuerpo-emoción que permitan reconocer sensaciones, pensamientos y estados anímicos durante las actividades.
- Desarrollar habilidades sociales y emocionales mediante retos cooperativos y el trabajo en grupo en la naturaleza con juegos grupales y roles compartidos dentro del grupo, promoviendo la comunicación, la confianza, el sentido de pertenencia y la resiliencia en el proceso de recuperación.
- Desarrollar habilidades sociales y emocionales a través de la cooperación.

### **La bioluminiscencia de las luciérnagas.**

Este proceso se inspira en el fenómeno natural que permite a las luciérnagas emitir luz propia conocida como bioluminiscencia que es un acto de vida, energía y comunicación y así como la luz de una luciérnaga nace de una reacción interna que combina distintos elementos, el proceso de rehabilitación también surge de una transformación interior, en donde cuerpo, mente y espíritu interactúan para generar una nueva forma de “brillar” y en esta metáfora, cada fase del programa representa un componente esencial de esa reacción bioluminiscente, en la que el cuerpo es el laboratorio, la experiencia es la energía, y la comunidad es el espacio donde se comparte la luz.

### **Estructura por fases.**

#### **FASE 1 – LUCIFERINA: Encendiendo la chispa interior**

- Enfoque: Adaptación corporal y conexión inicial con el entorno natural.
- Meta: Preparar física y mentalmente a los participantes.
- Componentes clave: movilidad, caminatas progresivas, respiración consciente, hidratación.
- **Componente bioluminiscente:** Luciferina (la sustancia base que permite generar luz).
- **Sentido simbólico:** Representa la chispa inicial de vida, el despertar del cuerpo y la energía interior.

- **Dimensión educativa:** Educación corporal (Luz Elena Gallo). Aquí el cuerpo se asume como primer territorio de conciencia, donde el movimiento y la respiración conectan con el entorno natural.
- **Propósito:** Adaptar el cuerpo y la mente, reconectar con el movimiento vital y preparar la base del proceso transformador.

### **FASE 2 – LUCIFERASA: Reconociendo mi brillo**

- **Enfoque:** Autoconocimiento y autorreflexión.
- **Meta:** Identificar sensaciones, pensamientos y emociones que favorecen la recuperación.
- **Componentes clave:** consciencia corporal, conexión cuerpo-emoción, ritmo, sentidos, alimentación.
- **Componente bioluminiscente:** Luciferasa (la enzima que activa la reacción luminosa).
- **Sentido simbólico:** Es la transformación interna, el momento en que la experiencia vivida se convierte en conciencia.
- **Dimensión educativa:** Educación experiencial (Kurt Hahn), las vivencias corporales se interpretan y resignifican, generando autoconocimiento, reflexión emocional y sentido.
- **Propósito:** Fomentar el reconocimiento de sí mismo a través de experiencias significativas, conectando cuerpo, mente y emoción.

### **FASE 3 – OXÍGENO Y ATP: Brillar en comunidad**

- **Enfoque:** Desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- **Meta:** Fortalecer la comunicación, confianza, resiliencia y sentido de pertenencia.
- **Componentes clave:** retos cooperativos, juegos grupales, roles, sueño.
- **Componentes bioluminiscentes:** Oxígeno y ATP (energía que mantiene la luz viva).
- **Sentido simbólico:** Representa la energía compartida, la cooperación y la fuerza colectiva que mantiene la transformación.
- **Dimensión educativa:** Educación experiencial social y ética (Kurt Hahn). Se fortalece el sentido de pertenencia, la confianza y la resiliencia grupal a través de retos y experiencias en la naturaleza.
- **Propósito:** Consolidar habilidades sociales y emocionales que fortalezcan la convivencia, el apoyo mutuo y la permanencia del cambio.

## Meso-currículo

### Metodología.

- Basada en la educación experiencial
- Estructura de cada sesión: Pre-impacto – Impacto – Post-impacto.
- Uso de la metáfora (chispa, brillo, luz) como hilo conductor de todo el proceso.
- Integración de actividades corporales, de reflexión y de hábitos saludables.

### Fases y sesiones.

FASES	SESIONES
<b>1. Luciferina: Encendiendo la chispa interior (adaptación) corporal y al entorno natural</b>	1. Yoga exprés (conexión cuerpo-entorno)
	2. Ascenso a Monserrate. Energía que impulsa mi brillo
	3. Senderismo Quebrada La Vieja – Conexión con el entorno vital
<b>2. Luciferasa: Reconociendo mi brillo (autoconocimiento y autorreflexión)</b>	4. Yoga con perritos. Luz compartida
	5. Rumba terapia. El ritmo que nos hace brillar.
	6. Taller sensorial con pintura – Mi sombra y mi luz
<b>3. Oxígeno y ATP: Brillar en comunidad (habilidades sociales y emocionales)</b>	7. Acenso a Monserrate 2.0 – Luces que avanzan juntas
	8. Senderismo bosque de pinos. Resplandor colectivo
	9. Picnic y juegos familiares – Luz compartida con los míos
	10. El camino que me lleva a la luz (cascada salto las monjas)

<sup>1</sup> **NOTA: Mirar el anexo A**

### **Fase 1: Luciferina: Encendiendo la chispa interior (adaptación) corporal y al entorno natural**

**Objetivo:** Preparar el cuerpo y la mente de los participantes para las experiencias naturales mediante ejercicios de movilidad, caminatas progresivas y técnicas de respiración y postura, con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular de forma gradual y segura.

---

<sup>1</sup> Los objetivos, contenidos y demás están explicados en las sesiones en el anexo respectivo.

**Contenidos:** Acondicionamiento físico, resistencia cardiovascular mediante caminatas progresivas, importancia de la movilidad articular, respiración consciente y estiramiento. Hábitos saludables: la hidratación.

✓ **Sesión 1: Yoga exprés (conexión cuerpo-entorno)**

**Pre-impacto: Preparar la chispa**

- Bienvenida al espacio natural.
- Activación articular suave y estiramiento suave
- Introducción al ritmo de la respiración como conexión con el entorno.
- Pregunta clave: ¿con que estoy agradecido hoy?

**Impacto: Respirar la energía**

- Clase corta de yoga enfocada en respiración y posturas básicas.
- Ejercicio de consciencia corporal: identificar dónde siento tensión.
- Ejercicio “Respira el paisaje”: conectar respiración con lo que se ve y se siente.
- Por parejas realizar figuras sencillas de yoga, todo el grupo debe sostenerla por tiempo establecido (de 20” a 40”)

**Post-impacto: mi primer destello**

- Cada participante escribe en una piedra una palabra que represente lo que su cuerpo vivió. Se deja en un círculo común como símbolo del inicio mientras se realiza una reflexión de cierre guiada: ¿Qué chispa descubrí en mi hoy?

✓ **Sesión 2: Ascenso a Monserrate. Energía que impulsa mi brillo**

**Pre-impacto: Preparando la energía**

- Activación dinámica con movilidad + desplazamientos.
- Revisión de postura al caminar y respiración.

**Impacto: El ascenso de mi luz**

- Caminata de ascenso progresivo con leves desniveles.
- Roles grupales durante la caminata: guía, observador, motivador.
- Ejercicio: caminar sincronizado por parejas sin hablar.
- Se introducen pausas para revisar respiración y alineación postural.

**Post-Impacto:**

- Vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración y estiramiento.
- Cada uno comparte una palabra que represente la energía encontrada y como lo asocia con la vida cotidiana.

✓ **Sesión 3: Senderismo Quebrada La Vieja – Conexión con el entorno vital**

**Pre-impacto: Encendiendo el destello interior**

- Juegos cooperativos para activar el cuerpo y el ánimo.
- Ejercicio de respiración conectada con sonidos del entorno.
- Frase motivadora

**Impacto: El esfuerzo que da brillo**

- Caminata de 4 km con subidas.
- En la cima: pausa para meditación guiada y contemplación del paisaje.
- Abrazar el árbol más grande que encuentren por tiempo establecido. (de 60" a 120")

**Post-impacto: Mi luz del día**

- Durante el descenso, conversación por parejas: ¿Qué montaña personal estoy superando?
- Escribir un logro en una tarjeta su reflexión final: ¿Qué brillo encontré en mí hoy?

**Fase 2: Luciferasa: Reconociendo mi brillo (autoconocimiento y autorreflexión)**

**Objetivo:** Fortalecer el autoconocimiento y la autorreflexión de los participantes durante las actividades, a través de experiencias significativas que incluyan la meditación guiada, el uso de bitácoras personales y dinámicas cuerpo-emoción, con el fin de identificar sensaciones, pensamientos y estados emocionales que apoyen su proceso de rehabilitación integral.

**Contenidos:** Conciencia corporal, postura, técnicas de respiración, conexión cuerpo-mente, cuerpo-emociones, ritmo y los sentidos. Hábitos saludables: la alimentación.

✓ **Sesión 4: Yoga con perritos. Luz compartida**

**Pre-impacto (Activación emocional y corporal):**

- Ejercicio de respiración consciente.
- Caminata lenta con atención plena al cuerpo.
- Pregunta inicial: ¿Cómo me estoy alimentando?

**Impacto (Actividad central):**

- Interacción con perrito e interacción de perrito con otro perrito
- Asanas de yoga de pie interactiva con perritos, como símbolo de vínculo y afecto.
- Ejercicio de consciencia emocional: identificar cómo cambia mi luz en contacto con otro ser.
- Asanas en colchoneta hasta lograr la quietud de todos los participantes mediante meditación guiada.

**Post-impacto (Bitácora del alma):**

- Escribir lo sentido: cuerpo, mente, emociones. Cierre con rueda de palabra: Hoy me di cuenta de que...

✓ **Sesión 5: Rumba terapia. El ritmo que nos hace brillar.**

**Pre-impacto:**

- Juego de roles: moverse según el estado de ánimo
- Movilidad guiada con música relajante (básico)

**Impacto:**

- Clase de rumba terapia enfocada en liberar tensión y soltar emociones.
- En medio de la música, cada pausa con reflexión guiada: ¿Qué emoción dejo ir?

**Post-impacto:**

- Círculo grupal de cierre con movimiento de manos. Todo el grupo debe sincronizarse en la coreografía.
- Vuelta a la calma con movimientos con música suave, trabajo de respiración guiada y reflexión final ¿qué emoción me liberó la danza?

✓ **Sesión 6: Taller sensorial con pintura – Mi sombra y mi luz**

**Pre-impacto:**

- Activación sensorial con sonidos y texturas del entorno.
- Juego de contraste: pintar con ojos vendados vs. con ojos abiertos En una hoja seguir secuencia de figuras y espirales al ritmo de pista musical.

**Impacto:**

- Hacer y pintar estrellas de diferentes tamaños e irlas pegando en el árbol más cercano.
- Con ojos vendados por turnos, ir al árbol y traer la(s) estrella(s) indicada(s) una vez vuelva a su posición inicial escuchar atentamente el audio, escribiendo lo que se escucha sin salirse de las líneas.

**Post-impacto:**

- Un integrante del grupo debe estar con los ojos vendados, el otro debe estar con la boca vendada y el otro con audífonos sin poder escuchar. El reto para cumplir es que la persona que no puede ver debe dibujar lo que se le indico con anterioridad al que no puede hablar y con ayuda del que no escucha.

**Fase 3: Oxígeno y ATP: Brillar en comunidad (habilidades sociales y emocionales)**

**Objetivo:** Potenciar las habilidades sociales y emocionales de los participantes mediante retos cooperativos en la naturaleza, juegos grupales y la rotación de roles dentro del grupo, con el propósito de fomentar la comunicación, la confianza, el sentido de pertenencia y la resiliencia como parte esencial del proceso de recuperación.

**Contenidos:** Retos, Juegos cooperativos, desafíos juegos de roles. hábitos saludables: el sueño.

✓ **Sesión 7: Acenso a Monserrate 2.0 – Luces que avanzan juntas**

**Pre-impacto:**

- Movilidad articular. Ejercicios de respiración.
- Activación en duplas.

**Impacto:**

- Caminata en grupo, con paradas para fortalecer la confianza roles rotativos (líder, observador, motivador).

**Post-impacto:**

- Recordar el tiempo que tomo llegar a la cima para lograr llegar en menos segundos.
- Sincronizados hacer ejercicios de fortalecimiento de core.

✓ **Sesión 8: Senderismo bosque de pinos. Resplandor colectivo**

**Pre-impacto:**

- Dinámica de red humana: cada uno toma el brazo de dos personas diferentes.
- Juego de equilibrio grupal.

**Impacto:**

- Caminata por zona con obstáculos suaves.
- Retos por equipos: cargar una “carga simbólica” juntos.

**Post-impacto:**

- Dibujo de mano: dentro, escribir “lo que puedo aportar al grupo”. Fuera, “lo que necesito del grupo”. Lectura voluntaria

✓ **Sesión 9: Picnic y juegos familiares – Luz compartida con los míos**

**Pre-impacto:**

- Activación con música + movimientos expresivos.
- Actividades de convivencia enfocadas en confianza y alegría

**Impacto:**

- Juegos en familia y picnic saludable.
- Se trabaja la resiliencia y cómo enfrentar frustraciones juntos.
- Reflexión breve en cada pausa.

**Post-impacto:** Con una espada simbólica, hacer el círculo del conflicto, de manera voluntaria y por turnos contar algo difícil vivido y luchar con su espada la batalla vivida. Contarnos como se sintió al ganar ese combate.

✓ **Sesión 10: El camino que me lleva a la luz (cascada salto las monjas)**

**Pre-impacto:**

- Activación con los juegos favoritos del grupo.

**Impacto:**

- Ascenso en grupo hasta la cascada con el desafío de cuidar a *Lucy*, un huevo simbólico que representa la fragilidad, la esperanza y el proceso de transformación de cada participante.
- Caminata simbólica hasta llegar al río para celebrar en bajo la cascada.

**Post-impacto (muy llamativo y emotivo):**

- Todos reunidos al pie de la cascada en silencio, escuchando el sonido de la naturaleza y respirando mientras se recuperan.
- Después de la caminata y la reflexión con *Lucy*, el grupo se reúne al pie de la cascada para una práctica corta de yoga restaurativo y respiración consciente.
- Voluntariamente dar gracias bajo la cascada
- Cada uno recibe una fruta y un snack saludable y un mensaje reflexivo por haberlo logrado, entrega de bitácoras personales, palabra final de agradecimientos.

**Evaluación.**

Para evaluar el impacto del programa y fomentar la reflexión, se utilizarán escritos de la vivencia de cada participante a lo largo de las experiencias en la naturaleza respondiendo preguntas que se van realizando a lo largo de la estructura de cada sesión, también se solicita a los participantes que capture fotos de algo que les haya llamado la atención en cada sesión. Estos escritos se recopilarán en una carpeta compartida y al final del proyecto se organizará un museo fotográfico, donde cada persona presentará sus escritos y realizará una reflexión sobre su experiencia. Este ejercicio permitirá a los participantes visualizar su transformación y reforzar los aprendizajes adquiridos en el proceso de rehabilitación.

**Resultados esperados.**

- Mejora de la condición física y hábitos saludables.
- Mayor conciencia de sí mismos y de su proceso de rehabilitación.
- Desarrollo de valores como la resiliencia, el trabajo en equipo y la confianza.
- Fortalecimiento de vínculos sociales y comunitarios.

## **Micro-curriculum**

### **Contextualización de la Institución.**

Proyecto Curricular Particular: Educación Física en la Fundación AA – Sede Estrada  
carrera 69k #68-58

**Cursos y actividades.** El programa se centra en promover el bienestar integral de adultos entre 20 y 65 años, mediante sesiones semanales de educación física en horarios a convenir, que incluyen ejercicios de movilidad, respiración, desafíos grupales y cooperación y dinámicas corporales que incluye actividades como rumba terapia, yoga con perritos y senderismo.

**Infraestructura y material.** Las sesiones se llevaron a cabo en espacios naturales, seleccionados estratégicamente para favorecer la conexión con el entorno y el movimiento consciente tales como parque Metropolitano Simón Bolívar, Parque el Lago y senderos ecológicos de Monserrate, Quebrada la vieja entre otros, los cuales ofrecieron ambientes propicios para llevar a cabo lo planteado en el PCP y estas actividades se realizan cada fin de semana en las mañanas, aprovechando la riqueza natural, simbólica y pedagógica de estos lugares donde estas caminatas se convierten en un espacio formativo para que los participantes exploran su mundo interior mientras recorren territorios naturales que simbolizan el ascenso personal, la superación de obstáculos y la conexión espiritual que pueden llegar a ofrecer beneficios físicos como el fortalecimiento cardiovascular, muscular y de la resistencia y también brindan oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales, la autorreflexión y la conexión con la naturaleza como aliada en el proceso de transformación personal.

La infraestructura empleada fue sencilla, adaptable y coherente con la EE y la EC ya que las sesiones se realizaron en superficies naturales como césped, explanadas y senderos que sirvieron como escenarios para las clases, en algunas de estas sesiones se implementaron colchonetas, cuerdas y parlantes según la necesidad y, en la sesión con animales, como el Doga se incorporaron además correas seguras pero en general, la infraestructura y los materiales utilizados respondieron a una lógica de accesibilidad, respeto por el entorno natural y funcionalidad pedagógica, garantizando condiciones seguras e inclusivas.

**Rutas utilizadas.** El desarrollo de las sesiones se llevó a cabo en diversos escenarios naturales, seleccionados por su valor simbólico y accesibilidad, considerando su conexión con los propósitos formativos del proyecto y por la capacidad para integrar cuerpo, emoción y entorno.

- Parque La Estrada: Ubicado en la localidad de Engativá, este espacio fue el punto de encuentro para las primeras sesiones ya que es un ambiente tranquilo y arborizado, además muy cerca a la sede de AA, esto permitió el desarrollo de actividades de yoga y rumba terapia al aire libre.
- Cerro de Monserrate: Con una altitud de 3.152 metros sobre el nivel del mar, constituye uno de los principales referentes naturales, culturales y espirituales de Bogotá, con sendero peatonal que ofrece un recorrido exigente.
- Sendero Bosque de los pinos: Ubicado en la zona oriental de Bogotá, entre los cerros de Chapinero y Usaquén, es un espacio de conservación ambiental caracterizado por su vegetación nativa, su clima húmedo y sus paisajes de gran belleza, este entorno natural fue seleccionado por su capacidad para propiciar experiencias de conexión con la naturaleza y observación consciente.
- Quebrada La Vieja: Ubicada en la localidad de Chapinero, esta es una de las rutas más populares por su belleza y accesibilidad. El recorrido hasta el mirador de La Virgen ofrece una subida exigente, ideal para trabajar la resistencia y el trabajo en equipo. A lo largo del trayecto se realizan pausas guiadas para reflexionar sobre el "peso de la carga", el esfuerzo compartido y la superación personal.
- Parque el Lago (Parque de los Novios): Se encuentra en la localidad de Barrios Unidos y forma parte del corredor ecológico del humedal el Salitre, su infraestructura combina zonas verdes amplias, senderos y cuerpos de agua lo que lo convierte en un escenario ideal para actividades al aire libre.
- Quebrada Las Monjas: Ubicada en la localidad de San Cristóbal, esta quebrada es un espacio biodiverso y de alto valor ecológico. El recorrido por este sendero reconectando con el cuerpo, la historia personal y la memoria emocional. Las dinámicas incluyen

rituales simbólicos con agua, ejercicios de respiración consciente y narrativas personales guiadas.

**Metodología durante las experiencias en la naturaleza.** Durante las actividades se aplican principios de educación experiencial, siguiendo las fases de preparación, vivencia, reflexión y aplicación donde las actividades integran dinámicas corporales, conversaciones significativas, ejercicios de atención plena y desafíos grupales que fomentan valores como:

- Trabajo en equipo
- Resiliencia
- Autoconocimiento
- Confianza interpersonal
- Autonomía

Cada salida se documenta mediante bitácoras de la experiencia y registros fotográficos, donde los participantes registran aprendizajes, emociones y compromisos personales. La Fundación AA Sede Estrada cuenta con áreas al aire libre cercanas, sin embargo, se identifican limitaciones en cuanto a materiales deportivos especializados, lo que podría restringir la diversidad de dinámicas grupales ofrecidas.

**Proyecto Educativo Institucional (PEI).** Aunque la Fundación AA no es una institución educativa formal, su enfoque se alinea con principios educativos que promueven la salud mental y el programa busca fomentar hábitos de integración social a través de reuniones regulares.

**Estado de la Educación Física en la fundación.** La EF en la Fundación AA se desarrolla de manera empírica, basada en la experiencia de los facilitadores y las necesidades del grupo, no obstante, se observa una falta de planificación estructurada y seguimiento sistemático de los progresos individuales, lo que podría limitar la efectividad del programa a largo plazo.

### **Diagnóstico de la Educación Física en la Institución.**

#### **Fortalezas.**

- Participación y compromiso de los miembros del grupo.
- Uso de los recursos naturales de Bogotá para actividades al aire libre.
- Ambiente inclusivo y de apoyo mutuo.

**Debilidades.**

- Ausencia de un currículo formal y objetivos específicos de aprendizaje.
- Limitaciones en infraestructura y materiales especializados.
- Falta de evaluación y seguimiento individualizado.

**Oportunidades.**

- Colaboración con instituciones educativas para el desarrollo de un currículo adaptado.
- Capacitación de facilitadores en metodologías de EF para adultos.
- Acceso a programas gubernamentales de promoción de la actividad física.

**Amenazas.**

- Dependencia de voluntariado para la continuidad del programa.
- Posibles restricciones de acceso a los cerros orientales por políticas ambientales o de seguridad.

**Población.**

El grupo flotante de AA de la sede Estrada, ubicado en Bogotá, está conformado por personas adultas en proceso de rehabilitación del alcoholismo y es una comunidad diversa en edad, género, historia de vida y nivel socioeconómico, lo que representa tanto una riqueza como un desafío para el diseño de intervenciones educativas adaptadas a sus necesidades.

**Perfil sociodemográfico.**

- Edad: Entre los 40 y los 60 años, lo cual genera un grupo intergeneracional con experiencias, capacidades físicas y necesidades emocionales distintas.
- Género: Participan tanto hombres como mujeres, aunque tradicionalmente los grupos de AA han tenido mayoría masculina, en la sede Estrada hay una creciente participación femenina.
- Condición laboral: Algunos miembros están empleados, otros desempleados, en procesos de reinserción laboral o jubilados y esto influye en su disponibilidad horaria, nivel de estrés y expectativas frente a su recuperación.

- Nivel educativo: Es variado pues hay personas con educación básica, técnica o profesional, lo que requiere un lenguaje inclusivo y estrategias pedagógicas adaptables.

### **Condición de ingreso y participación.**

- Se trata de un grupo flotante, es decir, los participantes no son fijos, algunos ingresan recientemente, otros tienen años de asistencia, y su participación puede variar por motivos personales o de recaída.
- Se reúnen diariamente a las 7:00 p.m., lo que indica un alto nivel de compromiso con su proceso de recuperación y estas sesiones suelen ser de tipo testimonial, donde se comparte la experiencia, fortaleza y esperanza.

### **Estado físico y emocional.**

- Muchos integrantes llegan con condiciones físicas deterioradas por años de consumo con bajo tono muscular, resistencia cardiovascular limitada y enfermedades asociadas como hipertensión, diabetes o problemas hepáticos.
- En lo emocional, se observa una marcada necesidad de reconocimiento, confianza y pertenencia pues arios atraviesan duelos personales, rupturas familiares o conflictos no resueltos.
- Predomina un estado de vulnerabilidad emocional, pero también se evidencia un potencial de resiliencia y transformación a través del trabajo comunitario y las actividades significativas.

### **Motivaciones e intereses.**

- Buscan herramientas para mantener la sobriedad, mejorar su salud integral y encontrar propósitos nuevos para su vida.
- Muchos están abiertos a actividades nuevas como el senderismo, ya que les permite salir del entorno urbano que les recuerda sus antiguas rutinas de consumo.
- El contacto con la naturaleza ha sido bien recibido como una forma de escape, limpieza simbólica y conexión espiritual.

### **Necesidades específicas.**

- Acompañamiento no directivo pero firme, basado en el respeto y la escucha activa.

- Actividades que fortalezcan la autoestima, la autodisciplina y la toma de decisiones.
- Espacios seguros donde puedan expresarse sin juicio y reconstruir vínculos sociales.
- Estrategias que les permitan desarrollar hábitos saludables sostenibles.

### **Metodología.**

Las sesiones del programa *luciérnaga* se estructuran de acuerdo con los propósitos formativos del proyecto, centrados en el fortalecimiento físico, la autorreflexión y el desarrollo socioemocional de personas en proceso de rehabilitación del alcoholismo y cada encuentro se diseña como una experiencia pedagógica vivencial, que integra el movimiento corporal, el contacto con la naturaleza y la reflexión individual y grupal.

**Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado (Muska Mosston).** Las sesiones se estructuran bajo el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado, en el que el educador no impone respuestas ni soluciones, sino que formula preguntas, propone retos motores y presenta situaciones que conducen a los participantes a descubrir por sí mismos conceptos, principios o estrategias de resolución y este estilo es especialmente pertinente en contextos de rehabilitación, donde el aprendizaje no puede ser vertical ni directivo, sino que debe permitir que cada individuo se apropie de su proceso, resignifique su experiencia y encuentre respuestas personales a sus desafíos físicos y emocionales.

### **Aplicación del descubrimiento guiado en las sesiones.**

- En las caminatas, se plantean metas simbólicas, por ejemplo ¿qué representa para ti llegar al mirador hoy? o ¿qué quieres dejar atrás en esta subida?, lo cual permite al participante reflexionar en el camino.
- En cada actividad, la profesora lanza preguntas generadoras como ¿Cómo te sientes cuando superas una pendiente difícil?, ¿qué estrategias usaste para regular tu respiración? O ¿cómo este esfuerzo se parece a tu camino hacia la sobriedad?
- Se fomenta la exploración corporal y de estrategias personales, sin imponer un modo único de avanzar o resolver obstáculos.

- Las pausas en las actividades incluyen momentos de silencio guiado, escritura en bitácoras, dinámicas corporales suaves o conversaciones espontáneas según el momento emocional del grupo.

**Secuencia de las sesiones.** Cada actividad se divide en cuatro momentos, en sintonía con el ciclo de la EE en conjunto con la EC

1. **Encuentro y preparación:** Activación corporal suave, revisión de estado físico/emocional, presentación del objetivo simbólico del día.
2. **Exploración vivencial (luciferasa):** Caminata con retos guiados, interacción con el entorno natural y preguntas detonantes para el descubrimiento personal.
3. **Reflexión grupal o individual (luciferina):** Espacio de conversación o expresión escrita sobre lo vivido, aprendizajes personales, emociones sentidas y decisiones futuras.
4. **Cierre y proyección (ATP y oxígeno):** Consolidación de lo aprendido, compromisos personales y simbólicos, vinculación con el proceso de rehabilitación.

**Formato de planeación de sesión**

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	

GRADO-CURSO		HORA DE LA SESIÓN	
NÚMERO DE SESIÓN		FECHA DE LA SESIÓN	
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)		UNIDAD TEMÁTICA	
CONTENIDO		PROPÓSITO DE LA SESIÓN	
FASE 1	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO			
IMPACTO			
POST IMPACTO			

<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	

**Cronograma de las sesiones**

<b>Sesión</b>	<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>
1	24/04/2025	Yoga exprés (conexión cuerpo-entorno)
2	04/05/2025	Ascenso a Monserrate. Energía que impulsa mi brillo
3	11/05/2025	Senderismo Quebrada La Vieja – Conexión con el entorno vital
4	17/05/2025	Yoga con perritos. Luz compartida
5	25/05/2025	Rumba terapia. El ritmo que nos hace brillar.
6	01/06/2025	Taller sensorial con pintura – Mi sombra y mi luz
7	08/06/2025	Acenso a Monserrate 2.0 – Luces que avanzan juntas
8	15/06/2025	Acenso a Monserrate 2.0 – Luces que avanzan juntas
9	22/06/2025	Picnic y juegos familiares – Luz compartida con los míos
10	29/06/2025	El camino que me lleva a la luz (cascada salto las monjas)

## Sistematización de la propuesta

El recorrido desarrollado con *Luciérnaga: el brillo de la educación experiencial* no sólo ha significado un espacio de aprendizaje para los estudiantes, sino también un proceso profundo de transformación para el maestro-autor ya que cada sesión, cada vivencia y cada interacción en el sendero han permitido reconocer que enseñar desde la experiencia no se limita a transmitir contenidos, sino que implica abrirse al encuentro con los otros y con uno mismo pues los logros alcanzados con los estudiantes se ha visto reflejado en la capacidad de trabajar en equipo, la confianza sembrada en el grupo, la resistencia física y emocional, y la vivencia de valores que emergieron en el contacto con la naturaleza se constituyen también en aprendizajes del docente, quien comprendió que su papel es el de un guía que enciende luces, como la luciérnaga en la noche, pero que a la vez recibe luz de quienes lo acompañan.

En prospectiva, este proyecto plantea nuevas rutas y se reconoce que lo vivido hasta ahora es apenas una semilla que germina, la metáfora de la luciérnaga invita a seguir nutriendo espacios y poblaciones que puedan beneficiarse de esta propuesta y así, *luciérnaga* se mantiene como un proyecto abierto, que no se cierra en una versión definitiva, sino que encuentra sentido en su devenir ya que su naturaleza es transformadora, tanto para quienes participan como para quien lo conduce, pues el maestro-autor asume que la tarea no termina aquí ya que se trata de un ejercicio continuo de búsqueda, reflexión y acción, donde cada experiencia es ocasión para repensar lo hecho, fortalecer lo que funciona y trazar nuevos horizontes.

Este carácter abierto convierte al PCP en un camino de construcción permanente, un tejido de aprendizajes que se va renovando con cada paso y con cada encuentro en el sendero y *luciérnaga* seguirá brillando, no como un producto acabado, sino como un proceso vivo que se expande, se adapta y se reinventa al ritmo de la experiencia compartida.

## Descripción de la propuesta

*Luciérnaga: el brillo de la educación experiencial* es una propuesta pedagógica que busca integrar la EE y la EC, como medio para acompañar procesos de transformación personal en personas en rehabilitación del alcoholismo y se concibe como un programa abierto, flexible y dinámico, que encuentra sentido en el movimiento, la vivencia en la naturaleza y la reflexión colectiva, propiciando aprendizajes que trascienden el aula y se llevan a la vida cotidiana ya que,

el propósito formativo que orienta la propuesta es formar sujetos capaces de desarrollar nuevas habilidades físicas y personales a través de un aprendizaje transformador que fomente el autodesarrollo para el manejo de sus emociones y control del estrés. Es así como en este horizonte educativo se reconoce que la rehabilitación va más allá de la abstinencia e implica la construcción de un proyecto de vida más consciente, autónomo y resiliente.

La propuesta se estructura a partir de una metáfora que orientan el proceso pedagógico la luciérnaga, que representa la luz interior que cada persona puede descubrir en medio de la oscuridad de sus dificultades y desde ahí se despliega la metodología del aprendizaje experiencial (Kolb) como eje central, entendiendo que el conocimiento se construye a partir de la experiencia, la reflexión, la conceptualización y la aplicación; también se inspira en la educación corporal (Hahn) como medio para potenciar la dimensión física y emocional del sujeto y, en el enfoque transformador de Jack Mezirow quien reconoce la importancia de cuestionar marcos de referencia y generar cambios significativos en la manera de interpretar la realidad.

El desarrollo de Luciérnaga se plantea en fases progresivas, que incluyen actividades de senderismo, dinámicas corporales y retos grupales con carácter lúdicos y logros asociados a valores como el trabajo en equipo, la confianza, la resiliencia y el liderazgo. De esta manera la propuesta combina el esfuerzo físico con el fortalecimiento emocional y social, garantizando aprendizajes integrales. Esta propuesta educativa se construye en el hacer y en el devenir, abierta a la adaptación y al crecimiento continuo donde su esencia está en encender pequeñas luces en quienes participan, demostrando que al igual que la luciérnaga, cada ser humano puede brillar incluso en los contextos más oscuros, encontrando en el movimiento, la naturaleza y la experiencia compartida un camino hacia la transformación y el bienestar.

### **Desarrollo del propósito general de la propuesta.**

El propósito general de Luciérnaga: el brillo de la educación experiencial se orientó a aplicar un programa de actividades en la naturaleza con enfoque en EE y EC, que favorezca la rehabilitación integral de personas en proceso de recuperación del alcoholismo y esta intención se fundamenta en la idea de que la educación, cuando se vive en entornos naturales se convierte en un recurso poderoso para fomentar procesos de transformación personal con los cuales se buscó trascender el ámbito terapéutico tradicional, incorporando prácticas pedagógicas que permiten a

los participantes explorar su corporalidad, reconocer sus emociones, fortalecer sus relaciones sociales y resignificar su proyecto de vida.

Igualmente, el contacto con la naturaleza se convirtió en un espacio para el autodescubrimiento, en el que los aprendizajes no solo mejoraron la condición física y emocional, sino que también abrieron posibilidades de resiliencia y autonomía. Por eso el desarrollo del propósito general implicó consolidar un proceso formativo que integró cuerpo, emoción y reflexión, en el que cada experiencia vivida en el senderismo y en las dinámicas grupales es una oportunidad para fortalecer la rehabilitación integral y proyectar un camino de bienestar sostenible.

### **Desarrollo de los propósitos específicos de la propuesta.**

**Fortalecer la condición física de los participantes.** Este propósito se desarrolló mediante caminatas progresivas y dinámicas grupales al aire libre en diferentes terrenos naturales, acompañadas de técnicas de respiración consciente, posturas corporales adecuadas y cooperación e integración grupal en los que el esfuerzo físico, al realizarse de manera gradual, permitió que los participantes reconocieran sus capacidades y ampliaran su resistencia, lo que se convirtió en una metáfora de su proceso de recuperación: avanzar paso a paso, con esfuerzo y disciplina; además, la mejora de la condición física no solo contribuyó a la salud corporal, sino también reforzó la confianza en sí mismos y la percepción de su autoeficacia.

**Fomentar la autorreflexión y el autoconocimiento.** Para lograr este propósito se implementaron estrategias pedagógicas como la elaboración de una bitácora personal, donde cada participante registró sensaciones, pensamientos y aprendizajes durante las caminatas y se incluyeron momentos de meditación guiada y prácticas de conexión cuerpo-emoción, que ayudaron a reconocer estados internos y a reflexionar sobre el proceso de recuperación. De esta manera, el entorno natural se convirtió en un espacio de introspección para favorecer el autodescubrimiento y el desarrollo de herramientas emocionales para el manejo del estrés y la toma de decisiones conscientes.

**Desarrollar habilidades sociales y emocionales.** Este propósito se concretó a través de retos cooperativos en la naturaleza, juegos grupales y el establecimiento de roles compartidos dentro del grupo y estas dinámicas promovieron la comunicación, la confianza y la construcción

de lazos de solidaridad, lo que fortaleció el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo. A su vez, la cooperación en los desafíos fomentó la resiliencia colectiva, entendida como la capacidad de enfrentar dificultades en conjunto, generando aprendizajes significativos que trascendieron el espacio pedagógico hacia la vida cotidiana de los participantes.

### **Análisis de la propuesta**

La implementación de la propuesta representó un reto complejo para la maestra en formación, pues se encontró con un grupo de participantes desconocidos, en su mayoría adultos, que inicialmente se mostraron serios, reservados y en algunos casos reacios a participar; situación que contrastaba con sus experiencias previas con niños, quienes, aunque pueden decidir no se integran plenamente en ciertas actividades, suelen responder de manera más inmediata al juego y la dinámica corporal. En este sentido, el inicio del proceso estuvo marcado por sentimientos de intimidación e incertidumbre, lo cual la llevó a reflexionar y replantear de manera constante las estrategias pedagógicas, pues el aprendizaje experiencial requiere no solo la vivencia de la experiencia, sino también la capacidad de generar significados a partir de ella; en este caso, el desafío inicial se convirtió en una oportunidad para que la maestra fortaleciera su rol como facilitadora del aprendizaje en contextos no convencionales.

Con el avance de las sesiones, se evidenció un cambio progresivo en la disposición de los participantes quienes al principio se acercaban con desconfianza, pero poco a poco comenzaron a mostrar apertura hacia las dinámicas, a interesarse por las propuestas corporales y, de manera significativa, a incentivar a otros compañeros de su comunidad de reunión a unirse al proyecto. Este fenómeno refleja lo que Mezirow (1997) denomina “aprendizaje transformador”, en el cual los sujetos, al confrontar sus propios marcos de referencia, logran ampliar sus perspectivas y generar nuevas formas de relación consigo mismos y con los demás. La participación activa no solo fortaleció la cohesión grupal, sino que también fomentó valores como la confianza, la cooperación y el apoyo mutuo.

El punto de mayor impacto se produjo en la sesión de cierre realizada en el Salto de las Monjas, donde varios participantes asistieron acompañados de sus familias. Este hecho evidenció la apropiación de la experiencia y su extensión más allá del ámbito individual, convirtiéndose en un espacio de socialización y recreación compartida. Ver a los participantes jugar, reír, explorar y colaborar para superar juntos el recorrido, permitió constatar la potencialidad de la EE como

estrategia de rehabilitación integral, tal como lo sostiene Hahn (citado en Hopkins & Putnam, 1993), las actividades en la naturaleza no solo fortalecen la dimensión física, sino que también promueven la resiliencia, la autoconfianza y el sentido de comunidad.

En este proceso, la formadora también experimentó una transformación personal y profesional, pues el reto de motivar a un grupo inicialmente distante la llevó a incrementar su entrega, pasión y creatividad pedagógica, poniendo en práctica competencias de empatía, paciencia y flexibilidad. Así, la propuesta no solo tuvo un impacto positivo en la rehabilitación de los participantes, sino que también se constituyó en un espacio de aprendizaje significativo para la propia educadora, confirmando que en los contextos de rehabilitación el rol del facilitador exige una permanente disposición de adaptación para generar experiencias que respondan tanto a las necesidades individuales como colectivas.

### **Confrontación del propósito formativo con la evaluación de la propuesta.**

Al confrontar el propósito formativo de la propuesta: *formar sujetos capaces de desarrollar nuevas habilidades físicas y personales a través de un aprendizaje transformador que fomente la relación con el entorno, con los otros y consigo mismos para el control del estrés*, con los resultados obtenidos en la evaluación, se evidenció una correspondencia significativa, pues en el plano físico, los participantes lograron fortalecer la resistencia y la conciencia corporal gracias a las caminatas progresivas y las actividades de acondicionamiento en los escenarios naturales, lo que responde al desarrollo de habilidades corporales orientadas al bienestar y, en el plano personal y relacional el proceso mostró un avance notable, aunque, al inicio existió cierta resistencia y desconfianza, pero progresivamente los participantes empezaron a involucrarse de manera activa, a incentivar a sus compañeros y, finalmente, a incluir a sus familias en la sesión de cierre, demostrando que la experiencia trascendió el ámbito individual para convertirse en una vivencia colectiva.

Asimismo, el contacto con el entorno natural y las dinámicas simbólicas empleadas favorecieron procesos de introspección, autorreflexión y regulación emocional, lo que se tradujo en una herramienta para el control del estrés y la construcción de nuevas formas de afrontamiento y esto coincide con lo planteado por Mezirow (1991), quien sostiene que el aprendizaje transformador emerge cuando los sujetos confrontan sus propios marcos de referencia y los reconfiguran a partir de la experiencia, La propuesta no solo alcanzó el propósito formativo

trazado, sino que lo amplió, al propiciar la resiliencia, el fortalecimiento de vínculos comunitarios y la generación de un sentido compartido de logro y esperanza.

### **Perspectiva educativa y Educación Física.**

La implementación del proyecto *Luciérnaga* permitió constatar cómo EF comprendida desde una perspectiva educativa integral, se convierte en un medio estratégico para el desarrollo humano y la transformación social, así como lo plantea Max-Neef (1991), el ser humano requiere satisfacer múltiples dimensiones más allá de lo físico, y en las prácticas vividas como las caminatas, dinámicas grupales y retos en la naturaleza fue evidente cómo los participantes encontraron espacios para fortalecer su identidad, experimentar la solidaridad y redescubrir su capacidad de resiliencia.

La educación transformadora de Mezirow (1991) se reflejó en la manera en que los participantes resignificaron sus experiencias pasadas y generaron nuevas perspectivas de vida a través de la reflexión crítica en entornos naturales, mientras que el enfoque experiencial de Hahn (citado en James, 1990) se hizo tangible en la superación de desafíos físicos y emocionales que potenciaron la disciplina, la cooperación y la confianza en sí mismos. A su vez, las dimensiones de la EC (ontológica, histórica, estética y lúdica) se integraron de forma práctica, pues los ascensos y caminatas pusieron en juego la resistencia y la autovaloración; el reconocimiento de los espacios urbanos y naturales como patrimonio despertó la memoria colectiva; las actividades de contemplación y expresión creativa promovieron el asombro y la sensibilidad estética y los juegos cooperativos fortalecieron el disfrute, la cohesión y el sentido de comunidad y así, lo vivido en la implementación confirmó que la EF trasciende el ámbito deportivo para consolidarse como una herramienta pedagógica, terapéutica y transformadora, capaz de aportar a los procesos de rehabilitación del alcoholismo mediante la construcción de experiencias significativas que integran cuerpo, emoción, mente y entorno.

### **Metodología vs aciertos identificados.**

La metodología implementada en el proyecto *Luciérnaga* se fundamentó en la EE y la EC, lo que permitió diseñar prácticas corporales al aire libre que no se limitaron al ejercicio físico sino que buscaron propiciar procesos de autoconocimiento, reflexión y construcción colectiva y a través de caminatas progresivas en espacios como el Parque La Estrada, Monserrate, el Parque

Los Novios y el Bosque Los Pinos, así como de dinámicas grupales y juegos cooperativos, se evidenció una transformación significativa en su disposición y participación y lo aciertos revelan que las prácticas que integraban retos físicos con momentos de contemplación, diálogo y trabajo en equipo fueron las más eficaces para fomentar la resiliencia, el sentido de comunidad y la autovaloración y se constató además que el uso de actividades lúdicas y simbólicas despertó el interés de los participantes, quienes no solo empezaron a involucrarse con mayor motivación, sino que también incentivaron a sus compañeros de grupo a unirse. De esta manera, la metodología experiencial se validó como un camino adecuado para favorecer la rehabilitación, al permitir que los sujetos reconocieran en el movimiento y en la naturaleza no solo un medio de ejercicio, sino un espacio para resignificar su historia personal, reconstruir vínculos sociales y fortalecer hábitos de vida saludables.

### **Relación de la educación física con las otras disciplinas y áreas del saber.**

La EF, entendida desde el enfoque de la EC, trasciende el ámbito meramente deportivo y se articula de manera interdisciplinar con diversas áreas del saber y en el marco del proyecto *Luciérnaga*, su relación con la psicología se evidenció en el fortalecimiento de la autorregulación emocional, la resiliencia y los procesos de introspección alcanzados por los participantes y con la pedagogía se vinculó al diseñar experiencias de aprendizaje activo y transformador, basadas en la EE y el modelo pedagógico de Hahn, que permiten la construcción de conocimientos desde la práctica vivida. La sociología y la antropología aportan la comprensión de los contextos culturales e históricos del cuerpo y de las prácticas motrices, facilitando la resignificación de identidades colectivas en los recorridos por senderos y espacios naturales de igual manera, la educación ambiental y la ecología brindan un soporte fundamental al propiciar una conciencia sobre el cuidado de la naturaleza como escenario pedagógico y terapéutico y esta relación interdisciplinar demuestra que la EF no es un área aislada, sino un campo de conocimiento que dialoga con múltiples saberes, contribuyendo a la formación integral del ser humano y a la transformación social.

### **Conclusiones**

El recorrido realizado en Luciérnaga: El brillo de la educación experiencial permitió evidenciar que la educación, cuando se vive desde la naturaleza y la experiencia compartida,

tiene la capacidad de transformar profundamente a las personas y a quienes las acompañan en este proceso, pues cada actividad y recorrido mostro que va más allá de una práctica física, si no que, fue un encuentro humano lleno de reflexión y reconstrucción de sentido, donde los participantes como la maestra en formación y formadora encendieron luces internas en medio de la oscuridad de sus propias historias.

Este PCP demostró a los participantes que el trabajo en equipo para superar desafíos, conectar con el entorno, con los demás y consigo mismos fortaleció no solo su resistencia física sino también su confianza, su capacidad de autorreflexión y sus vínculos sociales, pues lograron aprender que el esfuerzo, la disciplina y la solidaridad no solo transforman el cuerpo si no también la manera de estar en el mundo, y esto no solo los impacto a ellos como actores si no a la maestra formadora que vivió un aprendizaje profesional y humano invaluable, que le ayudo a comprender que enseñar desde la experiencia no es dirigir, si no acompañar los procesos, guiar sin imponer y aprender de todo en una observación y absorción emocional permanente, pues de esta vivencia el sentido del maestro adquiere una nueva dimensión, no solo se limita a ser un instructor de movimiento si no un mediador de desarrollo humano, que promueve la conciencia corporal como vía para la reconstrucción y resignificación del ser, gracias a que inspira y guía procesos de autoconocimiento, resiliencia y esperanza usando el cuerpo como lenguaje pedagógico y la naturaleza como escenario formativo.

Luciérnaga, llevó a comprender el tema envolvente de nuestro Programa que, es la proyección social de la EF y, el núcleo problémico que nos pregunta, ¿Qué misión social y cultural sustenta el currículo propuesto en el proceso de desarrollo humano ideado en un momento histórico particular? Porque obligó a crear estrategias pedagógicas que contribuyan a los procesos de recuperación del alcoholismo donde se evidencia que la rehabilitación no solo se limita a la abstinencia si no a la reconstrucción de la identidad y aprender a convivir con otros con nuevas formas de relación. Todo lo que se trabajó permitió que los sujetos se reconocieran como personas capaces de transformar su realidad y descubrir su luz interior, así como la luciérnaga que brilla de noche.

La metodología usada en este PCP es simbólica y adaptable ya que se puede usar o aplicar en diferentes contextos educativos ofreciendo nuevas rutas de enseñanza corporal con sentido y se puede articular con programas terapéuticos, de salud mental y colectivos sociales. Luciérnaga:

el brillo de la educación experiencial deja la certeza de que cada ser humano tiene una luz que puede despertar cuando encuentra el espacio, la guía y la experiencia adecuada.

## Referencias

- Alcohólicos Anónimos. (2008). Las 12 Promesas de Alcohólicos Anónimos. Recuperado de [https://www.aagrupolomastecamachalco.com/uploads/1/4/0/2/140254751/las\\_12\\_promesas\\_de\\_alcoholicos\\_anonimos\\_.pdf](https://www.aagrupolomastecamachalco.com/uploads/1/4/0/2/140254751/las_12_promesas_de_alcoholicos_anonimos_.pdf)
- Arias Duque, R. (2005). Reacciones fisiológicas y neuroquímicas del alcoholismo. Recuperado de <https://chatgpt.com/c/67e6e49d-4dac-8012-bbe8-d66e345da38e>
- Builes Jaramillo, J. F. (2002). El abordaje de la educación experiencial. Imprenta Nacional de Colombia.
- Conde Fernández, L., Ceballos López, D., López Leiva, F., Del Río, J. L., Ortega Ariza, F. y Funes Caño, J. A. (2009). EL SENDERISMO. UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE PARA LAS PERSONAS MAYORES. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494405801847>  
[Dialnet-ElSenderismoUnaActividadFisicaSaludableParaLasPers-4122500.pdf](https://www.dialnet.org/handle/dialnet/4122500)
- DANE. (2020). Encuesta nacional de consumo de sustancias psicoactivas 2019: comunicado de prensa. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/encspa/comunicado-encspa-2019.pdf>
- De la Fuente, J. R., & Kershenobich, D. (1992). El alcoholismo como problema médico. Imprenta Nacional de Colombia. Recuperado de [jrodriguezmartinez, +1992.35.02.0047 \(1\).pdf](https://www.repositorio.uanl.mx/bitstream/handle/2018/10047/1.pdf)
- Delgado Álvarez, A. (2018). Aplicaciones de la teoría de la restauración de la atención a personas con demencia tipo Alzheimer y deterioro cognitivo leve. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685787/delgado\\_alvarez\\_alfonso\\_tfm.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20la%20restauraci%C3%B3n%20de%20la%20atenci%C3%B3n%20o%20ART,Kaplan%20y%20Kaplan%2C%201989](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685787/delgado_alvarez_alfonso_tfm.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20la%20restauraci%C3%B3n%20de%20la%20atenci%C3%B3n%20o%20ART,Kaplan%20y%20Kaplan%2C%201989)
- García Ubaque, J. C., García Ubaque, C. A., & Vaca-Bohórquez, M. L. (2014). Variables involucradas en la práctica individual y colectiva de hábitos saludables. *Revista de Salud Pública, 16*(5). Recuperado de [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rsap/v16n5/v16n5a07.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v16n5/v16n5a07.pdf)
- González Valencia, G. A. (2005). Educación experiencial y trabajo en equipo. Cinde. Recuperado de <https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/371>

- Gutiérrez, P., Carreño, J. y Rodríguez, A. (2014). La experiencia como categoría de análisis de la recreación: posibilidad pedagógica. Recuperado de <https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/2787>
- Hahn, K. (1957). *Outward bound: The education of youth the outdoor experience*. Owtward Bound Trust.
- Jackson, P. W. (1968). *Life in classrooms*. Holt, Rinehart and Winston.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experiences as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Marín Navarrete, R.; Pérez López, A. y Valtierra Gutiérrez, E. (2020). Rehabilitación integral de la adicción a sustancias. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Marin-Navarrete/publication/344437938\\_Rehabilitacion\\_integral\\_de\\_la\\_adiccion\\_a\\_sustancias/links/5f7572bd299bf1b53e03620c/Rehabilitacion-integral-de-la-adiccion-a-sustancias.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Marin-Navarrete/publication/344437938_Rehabilitacion_integral_de_la_adiccion_a_sustancias/links/5f7572bd299bf1b53e03620c/Rehabilitacion-integral-de-la-adiccion-a-sustancias.pdf)
- Max-Neef, M. (1991). *Human scale development*. The Apex Press.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey- Bass.
- National Geographic España. (2023). Bioluminiscencia: singular capacidad que permite a las luciérnagas producir luz. National Geographic España. Recueperado de: [https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-animales/bioluminiscencia-singular-capacidad-que-permite-a-luciernagas-producir-luz\\_20796](https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-animales/bioluminiscencia-singular-capacidad-que-permite-a-luciernagas-producir-luz_20796)
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2018). Disponible en: [https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639?utm_source=chatgpt.com)
- Ríos Rojas, N., Valle Graciano, N. E., Tibaduiza, A., & García, B. A. (2020). Caracterización cognitiva de adultos mayores físicamente activos y sedentarios participantes en programas de actividad física. *Revista Educación Física y Deporte*. Universidad de Antioquia. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342426>
- Romero Barquero, C. E. (2015). Metaanálisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428019.pdf>
- Siñol, N., Martínez-Sánchez, E., Guillamó, E., Campins, M. J., Larger, F. y Trujols, J. (2010). Efectividad del ejercicio físico como intervención coadyuvante en las adicciones: una revisión. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289125756012.pdf>
- Torres, Y., Castaño Pérez, G., Sierra Hincapié, G. M., Salas Zapata, C., & Bareño Silva, J. (2020). Estudio de salud mental Medellín 2019. Universidad CES. Recuperado de <https://repository.ces.edu.co/items/10cbb454-8e1d-4772-a403-f3d699272d1f>

Ulrich, R. (1991). Recuperación del estrés durante la exposición a entornos naturales y urbanos.

Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494405801847>

Velázquez Callado, C. (2016). Desafíos físicos cooperativos: relato de una experiencia.

Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Velazquez-](https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Velazquez-Callado/publication/305175205_Desafios_fisicos_cooperativos_relato_de_una_experiencia/links/5783f82608ae37d3af6c1457/Desafios-fisicos-cooperativos-relato-de-una-experiencia.pdf)

[Callado/publication/305175205\\_Desafios\\_fisicos\\_cooperativos\\_relato\\_de\\_una\\_experiencia/links/5783f82608ae37d3af6c1457/Desafios-fisicos-cooperativos-relato-de-una-experiencia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Velazquez-Callado/publication/305175205_Desafios_fisicos_cooperativos_relato_de_una_experiencia/links/5783f82608ae37d3af6c1457/Desafios-fisicos-cooperativos-relato-de-una-experiencia.pdf)

### Anexo A. Planeaciones de las sesiones

DATOS GENERALES			
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	AA SEDE LA ESTRADA		
DIRECCIÓN / CIUDAD			
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO		
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	NINI JOHANNA YATE CASTRO		
GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	8:00 PM
NÚMERO DE SESIÓN	1	FECHA DE LA SESIÓN	24/04/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Luciferina: Encendiendo la chispa interior (adaptación) corporal y al entorno natural
CONTENIDO	Acondicionamiento físico, importancia de la movilidad articular, respiración consiente y estiramiento. Hábitos saludables: la hidratación.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Preparar el cuerpo y la mente de los participantes para las experiencias naturales mediante ejercicios de movilidad, caminatas progresivas y técnicas de respiración y postura, con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular de forma gradual y segura.
FASE 1	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	<b>Yoga exprés (conexión cuerpo-entorno)</b> <b>Preparar la chispa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida al espacio natural.</li> </ul>		10 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación articular suave y estiramiento suave</li> <li>• Introducción al ritmo de la respiración como conexión con el entorno.</li> <li>• Pregunta clave: ¿con que estoy agradecido hoy?</li> </ul>	
<b>IMPACTO</b>	<p><b>Respirar la energía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clase corta de yoga enfocada en respiración y posturas básicas.</li> <li>• Ejercicio de consciencia corporal: identificar dónde siento tensión.</li> <li>• Ejercicio “Respira el paisaje”: conectar respiración con lo que se ve y se siente.</li> <li>• Por parejas realizar figuras sencillas de yoga, todo el grupo debe sostenerla por tiempo establecido (de 20” a 40”)</li> </ul>	10 minutos
<b>POST IMPACTO</b>	<p><b>Mi primer destello</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada participante escribe en una piedra una palabra que represente lo que su cuerpo vivió. Se deja en un círculo común como símbolo del inicio mientras se realiza una reflexión de cierre guiada: ¿Qué chispa descubrí en mi hoy?</li> </ul>	10 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	Piedras y marcadores.	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>Hoy fue la primera sesión de clase con yoga express, me sentía muy apenada y al inicio sentí muchos nervios. Participaron 10 estudiantes, aunque al poco tiempo dos se retiraron. Desde el comienzo se notaba que el grupo estaba tímido y callado, quizá porque venían de su reunión y ya estaban algo cansados o con ganas de irse a su casa. Les hacía preguntas, pero casi nadie respondía: algunos apenas movían la cabeza y otros simplemente guardaban silencio.</p> <p>Con el paso de los minutos, la energía empezó a cambiar. Las posturas de yoga dieron pie a comentarios divertidos: “¿y si vuelvo a subir?”, “me quedé tieso”, “estoy crujiente” ... de repente comenzaron a reírse, a molestarse entre ellos y a romper ese silencio inicial de la pena. Me encantó ver cómo poco a poco se iban soltando.</p> <p>Hubo un participante que llamó mucho mi atención: mientras unos se reían y hacían bromas, él se mantuvo muy concentrado en sus movimientos, como si estuviera realmente conectado con la práctica. Ese contraste me dejó una sensación muy bonita, porque cada uno vivió el espacio a su manera.</p> <p>Al finalizar, escuché varios comentarios positivos de uno de ellos: “me gustó”, “muy chévere”, “¿cuándo volveremos a hacer esta clase?”. Incluso empezaron a sugerir otras actividades como montar bicicleta, preguntar cuánto costaban las clases, si podían invitar a familiares, y uno me dijo que le interesaba lo del senderismo, aunque llevaba mucho sin hacerlo.</p> <p>La verdad es que me dio un poco de pena al principio porque sentí que estaban agotados, pero al ver sus reacciones al final entendí que valió la pena. Fue una primera sesión distinta, espontánea y llena de esos pequeños momentos que rompen el hielo y abren camino para lo que viene.</p>	

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	AA SEDE LA ESTRADA
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	NINI JOHANNA YATE CASTRO

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	6:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	2	FECHA DE LA SESIÓN	04/05/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Luciferina: Encendiendo la chispa interior (adaptación) corporal y al entorno natural
CONTENIDO	Acondicionamiento físico, resistencia cardiovascular mediante caminatas progresivas, importancia de la movilidad articular y el estiramiento. hábitos saludables: la hidratación.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Preparar el cuerpo y la mente de los participantes para la práctica de experiencias en la naturaleza mediante ejercicios de movilidad, caminatas progresivas y técnicas de respiración y postura, con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular de forma gradual y segura.
FASE 1	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	<b>Ascenso a Monserrate. Energía que impulsa mi brillo</b> <b>Preparando la energía</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación dinámica con movilidad + desplazamientos.</li> <li>• Revisión de postura al caminar y respiración</li> </ul>		10 minutos

<b>IMPACTO</b>	<p><b>Tronco firme</b> <b>El ascenso de mi luz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata de ascenso progresivo con desniveles.</li> <li>• Roles grupales durante la caminata: guía, observador, motivador.</li> <li>• Ejercicio: caminar sincronizado por parejas sin hablar.</li> <li>• Se hacen pausas para revisar respiración y alineación postural.</li> </ul>	90 minutos
<b>POST-IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración y estiramiento.</li> <li>• Cada uno comparte una palabra que represente la energía encontrada y como lo asocia con la vida cotidiana.</li> </ul>	10 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	N/A	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>Hoy la salida fue con un grupo más pequeño, solo cuatro asistentes, pero con muchas ganas. Apenas llegamos, todos querían arrancar de una, como si el cuerpo ya estuviera listo para subir. Yo les pedí que primero hiciéramos un buen calentamiento, y aproveché ese rato para darles varios tips. Entre risas, uno me molestaba diciendo que yo subía en media hora y que siempre tenía que esperarlos; le respondí que la idea hoy no era competir, sino aprender a disfrutar de la vista y no enfocarnos únicamente en el esfuerzo físico.</p> <p>Cuando empezamos, el ritmo fue moderado, bastante bueno, pero uno de ellos empezó a quedarse atrás. Cada vez que parábamos a esperarlo, el ambiente se volvía más cercano: los demás lo animaban con palabras de apoyo y yo sentía que eso fortalecía la unión del grupo.</p> <p>Hicimos varias paradas en el camino, y en lugar de ser un obstáculo, se convirtieron en oportunidades para charlar y conocernos mejor. En una de esas pausas, una estudiante me contó que le gustaba mucho caminar y recordó que, años atrás, este sendero no existía, que antes subir era más complicado. Curiosamente, ella siempre iba más adelante que todos, como si los recuerdos la impulsaran.</p> <p>Al llegar a la cima, nos recibió un grupo de personas que aplaudían a cada persona que lograba llegar. Lo más lindo fue ver que mis estudiantes se unieron a esos aplausos, y aunque parecían hacerlo para los demás, yo sentí que en realidad se estaban celebrando a sí mismos.</p> <p>Y, como manda la tradición, cerramos la jornada con queso y dulce de mora y arequipe: porque después de subir, ese sabor sabe aún mejor.</p>	

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	6:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	3	FECHA DE LA SESIÓN	11/05/2025 70
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Luciferina: Encendiendo la chispa interior (adaptación) corporal y al entorno natural
CONTENIDO	Desplazamiento, fuerza, postura, técnicas de respiración, conexión cuerpo-mente, cuerpo-emociones, hábitos saludables: la hidratación.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Preparar el cuerpo y la mente de los participantes para la práctica del senderismo mediante ejercicios de movilidad, caminatas progresivas y técnicas de respiración y postura, con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular de forma gradual y segura.
FASE 1	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	<b>Senderismo Quebrada La Vieja – Conexión con el entorno vital</b> <b>Encendiendo el destello interior</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos cooperativos para activar el cuerpo y el ánimo.</li> <li>• Ejercicio de respiración conectada con sonidos del entorno.</li> <li>• Frase motivadora</li> </ul>		10 minutos
IMPACTO	<b>El esfuerzo que da brillo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata de 4 km con subidas.</li> <li>• En la cima: pausa para meditación guiada y contemplación del paisaje.</li> <li>• Abrazar el árbol más grande que encuentren por tiempo establecido. (de 60" a 120")</li> </ul>		60 minutos
POST- IMPACTO	<b>Mi luz del día</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante el descenso, conversación por parejas: ¿Qué montaña personal estoy superando?</li> <li>• Escribir un logro en una tarjeta su reflexión final: ¿Qué brillo encontré en mí hoy?</li> </ul>		20 minutos
RECURSOS Y/O MATERIALES:	PAPEL, COLORES, MARCADORES		

<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>Lo primero que me alegró de esta salida fue que cada uno cumplió su tarea: inscribirse y también inscribir a sus acompañantes. Fue especial porque por primera vez tuvimos la presencia de un niño: el nieto de uno de ellos, que le dio un aire distinto y más familiar al grupo.</p> <p>Al encontrarnos, tuvimos un pequeño retraso esperando a un compañero que llegó tarde, y eso nos hizo llegar un poco justo al encuentro con el guía. Sentí cierta tensión en ese momento, pero se disipó apenas la naturaleza nos envolvió. Al pasar por el túnel de entrada, todos quedaron fascinados con el lugar y se detuvieron a tomarse fotos, olvidándose por completo de que íbamos tarde. Yo sonreía porque, aunque el reloj corría, lo que realmente importaba era ese asombro genuino.</p> <p>El suelo estaba húmedo y lodoso por las lluvias de días anteriores, lo que me preocupaba un poco, pero la caminata se vivió con entusiasmo. A pesar del cansancio, sus pausas eran cortas, pues la emoción de alcanzar el punto de visita les daba fuerzas.</p> <p>Cuando finalmente llegamos al sitio acordado, hicimos una conexión con la naturaleza a través de estiramientos y respiración consciente. Fue entonces cuando ocurrió el momento más significativo para mí: verlos a todos abrazando un árbol gigante. Me uní a ellos, y en ese instante sentí cómo mi alma también se recargaba.</p> <p>La experiencia se volvió aún más mágica al encontrarnos con un colibrí diminuto, que el guía nos dijo era de la especie pecho dorado o pecho amarillo. Fue un regalo inesperado, como si la naturaleza nos estuviera saludando.</p> <p>Y, para cerrar con un detalle que me marcó, llevaba puesta mi chaqueta de la Pedagógica. Una señora se me acercó, me dijo que también era egresada de la UPN, y se unió espontáneamente a nuestros estiramientos. Esa coincidencia me hizo sentir que todo estaba conectado: el camino, la gente, los árboles, los pájaros, y nosotros.</p> <p>Yo también viví mi propio proceso. Me sentí conectada, conmovida, y profundamente agradecida por el silencio, por la escucha del entorno, por la disposición progresiva del grupo. Entendí que, en este tipo de prácticas, el vínculo no se impone, se cultiva; y que la educación experiencial no necesita ser explicada para que sea transformadora.</p> <p>La naturaleza fue nuestra aliada y, sin decir palabra, nos mostró que el camino de la recuperación y del aprendizaje no siempre empieza con la palabra, sino con la vivencia compartida. Sentí que dimos un primer paso firme hacia algo más grande, algo que apenas empieza a echar raíces</p>
------------------------------------	--

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	AA SEDE LA ESTRADA
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	NINI JOHANNA YATE CASTRO

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	9:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	4	FECHA DE LA SESIÓN	17/05/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Luciferasa: Reconociendo mi brillo (autoconocimiento y autorreflexión)
CONTENIDO	Conciencia corporal, postura, técnicas de respiración, conexión cuerpo-mente, cuerpo-emociones, ritmo y los sentidos. Hábitos saludables: la alimentación.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Fortalecer el autoconocimiento y la autorreflexión de los participantes durante la práctica del senderismo, a través de experiencias significativas que incluyan la meditación guiada, el uso de bitácoras personales y dinámicas cuerpo-emoción, con el fin de identificar sensaciones, pensamientos y estados emocionales que apoyen su proceso de rehabilitación integral.
FASE 2	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)

<b>PREIMPACTO</b>	<p><b>Yoga con perritos. Luz compartida (Activación emocional y corporal):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de respiración consciente.</li> <li>• Caminata lenta con atención plena al cuerpo.</li> <li>• Pregunta inicial: ¿Cómo me estoy alimentando?</li> </ul>	10 minutos
<b>IMPACTO</b>	<p><b>Impacto (Actividad central):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacción con perrito e interacción de perrito con otro perrito</li> <li>• Asanas de yoga de pie interactiva con perritos, como símbolo de vínculo y afecto.</li> <li>• Ejercicio de consciencia emocional: identificar cómo cambia mi luz en contacto con otro ser.</li> </ul> <p>Asanas en colchoneta hasta lograr la quietud de todos los participantes mediante meditación guiada.</p>	40 minutos
<b>POST- IMPACTO</b>	<p><b>(Bitácora del alma):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir lo sentido en un papel en forma de sol: cuerpo, mente, emociones. Cierre con rueda de palabra: Hoy me di cuenta de que...</li> </ul>	10 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	PAPEL, COLORES, MARCADORES, COCHONETA, MUSICA Y MASCOTA	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>En esta ocasión asistieron seis participantes, un acompañante y, como protagonistas adicionales, cuatro perritos llenos de energía. Al inicio fue un reto: los perros jugaban sin parar, ladraban y distraían a los estudiantes, generando un ambiente de tensión. Sin embargo, decidí transmitir seguridad y calma, tanto a los dueños como a los animales, y poco a poco esa energía se fue transformando.</p> <p>Aprovechamos esa vitalidad inicial para canalizarla en movimiento. Propuse que corrieran junto a sus mascotas, liberando así la energía acumulada. Después de ese desahogo físico, hicimos la transición hacia la quietud, invitándolos a percibir los latidos de su corazón, su respiración y la calma compartida con su perro.</p> <p>Cuando pasamos a las posturas sobre la colchoneta, se dio un momento muy especial: los perritos, después de jugar e interactuar tanto con sus dueños, se acomodaron al lado de cada uno y descansaron tranquilamente. Fue como si también ellos hubieran entendido el propósito de la clase.</p> <p>Para cerrar, guie una meditación de agradecimiento hacia las mascotas, reconociendo el papel tan valioso que cumplen como compañía emocional y como parte de la vida cotidiana. Ver a los participantes conectados con sus perros en ese espacio de calma fue profundamente gratificante.</p> <p>Esta clase me dejó una sensación de alegría y ternura, porque me encantan los perros y porque sentí que, de alguna manera, logramos armonizar la energía de todos: personas y animales respirando juntos.</p>	

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	AA SEDE LA ESTRADA
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	NINI JOHANNA YATE CASTRO

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	9:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	5	FECHA DE LA SESIÓN	25/05/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Luciferasa: Reconociendo mi brillo (autoconocimiento y autorreflexión)
CONTENIDO	Conciencia corporal, postura, técnicas de respiración, conexión cuerpo-mente, cuerpo-emociones, ritmo y los sentidos. Hábitos saludables: la alimentación.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Fortalecer el autoconocimiento y la autorreflexión de los participantes durante la práctica del senderismo, a través de experiencias significativas que incluyan la meditación guiada, el uso de bitácoras personales y dinámicas cuerpo-emoción, con el fin de identificar sensaciones, pensamientos y estados emocionales que apoyen su proceso de rehabilitación integral.
FASE 2	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)

<b>PREIMPACTO</b>	<p><b>Rumba terapia. El ritmo que nos hace brillar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de roles: moverse según el estado de ánimo</li> <li>• Movilidad guiada con música relajante (básico)</li> <li>• Pregunta: ¿qué comieron anoche y que comieron esta mañana?</li> </ul>	10 minutos
<b>IMPACTO</b>	<p><b>(Actividad central):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clase de rumba terapia enfocada en liberar tensión y soltar emociones.</li> <li>• En medio de la música, cada pausa con reflexión guiada: ¿Qué emoción dejó ir?</li> </ul>	30 minutos
<b>POST- IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Círculo grupal de cierre con movimiento de manos. Todo el grupo debe sincronizarse en la coreografía.</li> <li>• Vuelta a la calma con movimientos con música suave, trabajo de respiración guiada y reflexión final ¿qué emoción me liberó la danza?</li> </ul>	20 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	SONIDO	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>En esta sesión asistieron cuatro participantes, pero poco a poco fueron retirándose hasta quedar solo una. Al principio sentí un poco de pena, y noté que ella también se sintió cohibida cuando vio que tendría la clase únicamente conmigo. Sin embargo, había algo que nos acompañaba: su perrita, Miel, una cachorrita tranquila y tierna que observaba atenta todo lo que hacíamos.</p> <p>Decidí cambiar el plan inicial y adaptarme a la situación. Conversamos sobre el género musical que más le gustaba y, con esa base, construí una coreografía sencilla que fuimos ensayando paso a paso hasta que logró aprendérsela. Fue muy bonito ver cómo la incomodidad inicial se fue transformando en confianza y disfrute, hasta que su rostro reflejó satisfacción por atreverse a bailar y aprender algo nuevo.</p> <p>Aunque me sentí un poco frustrada por no poder aplicar lo que había planeado para un grupo, esta experiencia me enseñó el valor de la flexibilidad y de estar realmente presente con quien sí llega, con quien sí quiere. Miel, con su ternura, ayudó a suavizar el ambiente y fue como un pequeño recordatorio de que nunca estamos solos del todo.</p> <p>Al final, me quedo con la alegría de haber generado un espacio significativo para ella, aunque diferente a lo esperado. Aprendí que incluso en la intimidad de un encuentro uno a uno, la experiencia puede ser transformadora.</p>	

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	AA SEDE LA ESTRADA
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	NINI JOHANNA YATE CASTRO

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	11:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	6	FECHA DE LA SESIÓN	01/06/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Luciferasa: Reconociendo mi brillo (autoconocimiento y autorreflexión)
CONTENIDO	Conciencia corporal, conexión cuerpo-mente, cuerpo-emociones, ritmo y los sentidos. Hábitos saludables: la alimentación.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Fortalecer el autoconocimiento y la autorreflexión de los participantes durante la práctica del senderismo, a través de experiencias significativas que incluyan la meditación guiada, el uso de bitácoras personales y dinámicas cuerpo-emoción, con el fin de identificar sensaciones, pensamientos y estados emocionales que apoyen su proceso de rehabilitación integral.
FASE 2	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)

<b>PREIMPACTO</b>	<p><b>Taller sensorial con pintura – Mi sombra y mi luz</b>  <b>(Activación emocional y corporal):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación sensorial con sonidos y texturas del entorno.</li> <li>• Juego de contraste: pintar con ojos vendados vs. con ojos abiertos En una hoja seguir secuencia de figuras y espirales al ritmo de pista musical.</li> </ul>	20 minutos
<b>IMPACTO</b>	<p><b>Impacto (Actividad central):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer y pintar estrellas de diferentes tamaños e ir las pegando en el árbol más cercano.</li> <li>• Con ojos vendados por turnos, ir al árbol y traer la(s) estrella(s) indicada(s) una vez vuelva a su posición inicial escuchar atentamente el audio, escribiendo lo que se escucha sin salirse de las líneas.</li> </ul>	40 minutos
<b>POST- IMPACTO</b>	<p><b>(Bitácora del alma):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un integrante del grupo debe estar con los ojos vendados, el otro debe estar con la boca vendada y el otro con audífonos sin poder escuchar. El reto para cumplir es que la persona que no puede ver debe dibujar lo que se le indico con anterioridad al que no puede hablar y con ayuda del que no escucha.</li> </ul>	30 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	PAPEL, COLORES, MARCADORES, PINTURAS, MUSICA Y TIJERAS	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>En esta sesión la propuesta inicial fue trabajar con pinturas, pero noté cierta incomodidad porque no querían ensuciarse las manos. Entonces les ofrecí la alternativa de hacerlo con copitos, lo que permitió que se animaran más. Al principio, como suele pasar, dudaban un poco y se preguntaban qué iba a suceder. Cuando les pedí que se taparan los ojos, dos de ellos no querían hacerlo. Fue necesario ponerme firme para que finalmente accedieran, y así logramos avanzar.</p> <p>La actividad de llevar las estrellas contra reloj despertó inmediatamente su chispa de competencia: se reían, hacían comentarios entre ellos y hasta buscaban ventaja mirando de reojo dónde estaban ubicadas las estrellas antes de salir a correr por ellas. Fue gracioso ver cómo se hablaban en voz baja para seguir el dictado lo más derecho posible, con una mezcla de concentración y picardía.</p> <p>En la última parte, con las variantes de algunos sin ver, otros sin poder hablar y otros sin poder escuchar, la dinámica se volvió aún más divertida. Me dio mucha risa observar cómo se alborotaban intentando hacerse entender en medio de tantas restricciones.</p> <p>Al finalizar, uno de los participantes me comentó que la actividad del “espiral” le había gustado mucho, ya que lo ayudó a concentrarse, y que incluso pensaba implementarla con sus hijos pequeños. Además, me pidió el nombre de la pista musical que había utilizado, la cual le compartí con gusto.</p> <p>Esta sesión me dejó la satisfacción de ver cómo, pese a las resistencias iniciales, la creatividad, el juego y la competencia sana terminaron despertando motivación y aprendizajes significativos.</p>	

<b>GRADO-CURSO</b>	<b>N/A</b>	<b>HORA DE LA SESIÓN</b>	<b>6:00 AM</b>
<b>NÚMERO DE SESIÓN</b>	<b>7</b>	<b>FECHA DE LA SESIÓN</b>	<b>08/06/2025</b>
<b>TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>EDUCACIÓN EXPERIENCIAL</b>	<b>COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)</b>	<b>Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés</b>
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)</b>	<b>DESCUBRIMIENTO GUIADO</b>	<b>UNIDAD TEMÁTICA</b>	<b>Oxígeno y ATP: Brillar en comunidad (habilidades sociales y emocionales)</b>
<b>CONTENIDO</b>	Retos, Juegos cooperativos, desafíos juegos de roles. hábitos saludables: el sueño.	<b>PROPÓSITO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar las habilidades sociales y emocionales de los participantes mediante retos cooperativos en la naturaleza, juegos grupales y la rotación de roles dentro del grupo, con el propósito de fomentar la comunicación, la confianza, el sentido de pertenencia y la resiliencia como parte esencial del proceso de recuperación.
<b>FASE 3</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>DURACIÓN (Minutos)</b>
<b>PREIMPACTO</b>	<b>Acenso a Monserrate 2.0 – Luces que avanzan juntas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular. Ejercicios de respiración.</li> <li>• Activación en duplas.</li> </ul>		10 minutos
<b>IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata en grupo, con paradas para fortalecer la confianza roles rotativos (líder, observador, motivador).</li> </ul>		70 minutos
<b>POST- IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar el tiempo que tomo llegar a la cima para lograr llegar en menos segundos.</li> <li>• Sincronizados hacer ejercicios de fortalecimiento de core.</li> </ul>		10 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	N/A		

<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	No asistió nadie ya que no se llegó a un acuerdo por celebraciones del día del padre
------------------------------------	--

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	AA SEDE LA ESTRADA
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	NINI JOHANNA YATE CASTRO

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	6:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	8	FECHA DE LA SESIÓN	15/06/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Oxígeno y ATP: Brillar en comunidad (habilidades sociales y emocionales)
CONTENIDO	Retos, Juegos cooperativos, desafíos juegos de roles. hábitos saludables: el sueño.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Potenciar las habilidades sociales y emocionales de los participantes mediante retos cooperativos en la naturaleza, juegos grupales y la rotación de roles dentro del grupo, con el propósito de fomentar la comunicación, la confianza, el sentido de pertenencia y la resiliencia como parte esencial del proceso de recuperación.

FASE 3	ACTIVIDAD	DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	<p><b>Senderismo bosque de pinos. Resplandor colectivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica de red humana: cada uno toma el brazo de dos personas diferentes.</li> <li>Juego de equilibrio grupal.</li> </ul>	10 minutos

<b>IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata por zona con obstáculos suaves.</li> <li>• Retos por equipos: cargar una “carga simbólica” juntos.</li> </ul>	65 minutos
<b>POST- IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibujo de mano: dentro, escribir “lo que puedo aportar al grupo”. Fuera, “lo que necesito del grupo”. Lectura voluntaria</li> </ul>	15 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	PAPEL, COLORES, MARCADORES	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	No asistió nadie por celebración día del padre, solo una señora pero yo no fui.	

DATOS GENERALES														
ASIGNATURA:												CÓDIGO		
PERIODO ACADÉMICO:												GRUPO		
HORARIO:	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
JORNADA MAÑANA (M) TARDE (T)	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
FECHA INICIO:					FECHA TERMINACIÓN:				NÚMERO DE CRÉDITOS					
PROFESOR:	NINI JOHANNA YATE CASTRO													

GRADO-CURSO	N/A		HORA DE LA SESIÓN	6:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	9		FECHA DE LA SESIÓN	22/06/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL		COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO		UNIDAD TEMÁTICA	Oxígeno y ATP: Brillar en comunidad (habilidades sociales y emocionales)
CONTENIDO	Retos, Juegos cooperativos, desafíos juegos de roles. hábitos saludables: el sueño.		PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Potenciar las habilidades sociales y emocionales de los participantes mediante retos cooperativos en la naturaleza, juegos grupales y la rotación de roles dentro del grupo, con el propósito de fomentar la comunicación, la confianza, el sentido de pertenencia y la resiliencia como parte esencial del proceso de recuperación.
FASE 3	ACTIVIDAD			DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	<b>Picnic y juegos familiares – Luz compartida con los míos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activación con música + movimientos expresivos.</li> <li>• Actividades de convivencia enfocadas en confianza y alegría</li> </ul>			15 minutos

<b>IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos en familia y picnic saludable.</li> <li>• Se trabaja la resiliencia y cómo enfrentar frustraciones juntos.</li> <li>• Reflexión breve en cada pausa.</li> </ul>	65 minutos
<b>POST-IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una espada simbólica, hacer el círculo del conflicto, de manera voluntaria y por turnos contar algo difícil vivido y luchar con su espada la batalla vivida. Contarnos como se sintió al ganar ese combate.</li> </ul>	10 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	PAPEL, COLORES, MARCADORES, MUSICA Y FLOTADORES DE TUBO	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>En esta experiencia asistieron seis personas, entre ellas dos acompañantes. Desde el inicio el ambiente fue especial: todos llegaron con algo para compartir y se notaba la expectativa en el aire. Incluso uno de los acompañantes sorprendió a todos regalándonos una oblea a cada uno, gesto sencillo pero muy significativo que generó cercanía y unión.</p> <p>Comenzamos con juegos cooperativos y familiares, en los que cada participante tuvo la oportunidad de expresar cómo se había sentido a lo largo de este proceso. Fue un momento de escucha y reconocimiento mutuo que ayudó a abrir la jornada con confianza.</p> <p>Luego llegó la actividad de las <b>espadas simbólicas</b>. Nos reunimos en un círculo de batalla donde cada uno nombraba algo que lo había afectado profundamente y, con la espada en mano, lo enfrentaba. El combate se convirtió en una forma catártica de soltar y liberar cargas emocionales. Como las espadas eran de espuma, pudieron luchar entre sí con fuerza y sin riesgos, lo que les permitió desahogar energía acumulada, risas y hasta frustraciones guardadas.</p> <p>Aunque nadie salió lastimado físicamente, sí se notó cómo descargaron aquello que pesaba en su interior. La actividad se transformó en un espacio de liberación, juego y sanación simbólica.</p> <p>Esta experiencia me dejó ver la importancia de combinar lo lúdico con lo profundo: a través de un gesto tan simple como jugar a las espadas, logramos abrir un canal para expresar y transformar emociones difíciles.</p>	

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	AA SEDE LA ESTRADA
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	NINI JOHANNA YATE CASTRO

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	6:00 AM
NÚMERO DE SESIÓN	10	FECHA DE LA SESIÓN	29/06/2025
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN EXPERIENCIAL	COMPETENCIA POR DESARROLLAR (MEN)	Adopción de estilo de vida saludable, manejo de las emociones y el estrés
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	DESCUBRIMIENTO GUIADO	UNIDAD TEMÁTICA	Oxígeno y ATP: Brillar en comunidad (habilidades sociales y emocionales)
CONTENIDO	Retos, Juegos cooperativos, desafíos juegos de roles. Y senderismo. hábitos saludables: el sueño.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Potenciar las habilidades sociales y emocionales de los participantes mediante retos cooperativos en la naturaleza, juegos grupales y la rotación de roles dentro del grupo, con el propósito de fomentar la comunicación, la confianza, el sentido de pertenencia y la resiliencia como parte esencial del proceso de recuperación.

FASE 3	ACTIVIDAD	DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	<p><b>El camino que me lleva a la luz (cascada el tambo, las monjas o la ruidosa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Activación con los juegos favoritos del grupo.</li> </ul>	20 minutos

<b>IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascenso en grupo hasta la cascada con el desafío de cuidar a <i>Lucy</i>, un huevo simbólico que representa la fragilidad, la esperanza y el proceso de transformación de cada participante.</li> <li>• Caminata simbólica hasta llegar al río para celebrar en bajo la cascada.</li> </ul>	90 minutos
<b>POST -IMPACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos reunidos al pie de la cascada en silencio, escuchando el sonido de la naturaleza y respirando mientras se recuperan.</li> <li>• Después de la caminata y la reflexión con <i>Lucy</i>, el grupo se reúne al pie de la cascada para una práctica corta de yoga restaurativo y respiración consciente.</li> <li>• Voluntariamente dar gracias bajo la cascada</li> <li>• Cada uno recibe una fruta y un snack saludable y un mensaje reflexivo por haberlo logrado, entrega de bitácoras personales, palabra final de agradecimientos.</li> </ul>	10 minutos
<b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b>	N/A	
<b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b>	<p>Al inicio de esta experiencia sentí mucha pena de entregarles el huevo al que llamé Lucy. Trabajar con adultos a veces es retador, porque no siempre reciben con agrado este tipo de dinámicas simbólicas. No sabía cómo reaccionarían, pero cuando lo presenté, las risas no tardaron en aparecer. Uno de ellos tomó la iniciativa, llenando el momento de chistes y dándole un tono divertido a la actividad. Desde entonces se convirtió en el cuidador principal de Lucy y, con humor, cada vez que el huevo debía rotar decía: “me cuidan muy bien mi huevo”. Fue también el único que me pidió una foto con Lucy, gesto que me mostró cómo, incluso en la seriedad de los adultos, hay espacio para el juego y la ternura.</p> <p>Durante el recorrido, hubo un tramo difícil de acceso justo antes de llegar a la cascada. En ese punto decidieron poner a Lucy sobre una piedrita para protegerlo mientras algunos bajaban y otros ayudaban a sus compañeros. Fue un acto sencillo, pero cargado de sentido: cuidaron algo frágil en medio de la dificultad, tal como uno cuida de sí mismo o de otros en situaciones complejas.</p> <p>Finalmente, cuando llegamos a la cascada, la experiencia alcanzó otro nivel. Después de apoyarse mutuamente para superar el camino resbaladizo por la lluvia, todos se quedaron en silencio contemplando la majestuosidad de la naturaleza. Me pidieron que la última actividad fuera breve porque ya no podían resistir las ganas de entrar al agua. Y así lo hicieron: la mayoría se lanzó con entusiasmo, mientras yo me quedé un rato con algunos.</p> <p>Al entrar finalmente bajo el chorro fuerte y helado de la cascada, sentí una enorme gratitud. Era como si el agua arrastrara las tensiones y me recordara la fuerza de lo simple: caminar juntos, ayudarse, reírse de un huevo llamado <i>Lucy</i> y dejarse envolver por la inmensidad de la naturaleza.</p>	

## Anexo B. Fotografías





















