

**Educación física y comunicación corporal para el desarrollo de la seguridad
emocional.**

Jennifer Dueñas Rojas

2012120026

Angélica María Vega Garzón

2012120088

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, Colombia

2018

Educación física y comunicación corporal para el desarrollo de la seguridad emocional

Jennifer Dueñas Rojas

2012120026

Angélica María Vega Garzón

2012120088

Tutor (a)

Mg. Consuelo González Mantilla

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá 2018

Dedicatoria

A todos los docentes que hicieron parte de nuestra formación y a los que a pesar de la adversidad siguen luchando incansablemente con paciencia, tolerancia y dedicación por una mejor educación.

Al rector del colegio Atahualpa Nelson Velandia QEPD.

Agradecimientos

A Dios por habernos dado la fuerza y la voluntad de llegar hasta este punto, por darnos la salud tanto física y mental para lograr nuestros objetivos, por guiarnos e iluminarnos cada día de nuestras vidas y por su infinito amor.

A nuestras familias que nos apoyaron constantemente y siempre creyeron en nosotras aconsejándonos y levantándonos el ánimo en los peores días. A ellos que, gracias a su amor, preocupación y sus oraciones nos llenan de bienestar y nos impulsan al éxito. En especial a nuestros padres que jamás dudaron de nuestro crecimiento personal y profesional.

A la Magister Consuelo González Mantilla porque si no fuera por su amplio conocimiento, compromiso, dedicación y sus valiosos aportes no hubiera sido posible la construcción acertada del presente documento.

Al colegio Atahualpa por abrirnos sus puertas y brindarnos su confianza para ejecutar del presente proyecto.

Resumen analítico en educación – rae

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>REALIDAD AL SERVICIO</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 5 de 125	
1. Información General		
Tipo de documento	Trabajo de Grado	
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central	
Título del documento	Educación física y comunicación corporal para el desarrollo de la seguridad emocional.	
Autor(es)	Dueñas Rojas, Jennifer; Vega Garzón, Angélica María.	
Director	Mg. Consuelo González	
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 125 p.	
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN	
Palabras Claves	EXPRESIÓN CORPORAL; COMUNICACIÓN; RELACIONES INTERPERSONALES; SEGURIDAD EMOCIONAL.	

2. Descripción
<p>El trabajo de grado que se propone, tiene como objetivo fortalecer la seguridad emocional y las relaciones interpersonales desde el área de la educación física donde se hace necesario el saber disciplinar del docente para aportar metodologías y estrategias en sus sesiones en pro del mejoramiento de dichas temáticas, a partir de la necesidad la cual radica en la falta de seguridad emocional que puede suscitar el uso excesivo de aparatos tecnológicos y que impide generar relaciones interpersonales efectivas, lo cual genera la pérdida de sensibilización con su entorno y sus pares, pierden la capacidad de ver el trasfondo de las cosas y de las situaciones que pasan en sus contextos, desfavoreciendo la emocionalidad como elemento importante de las relaciones interpersonales y, en general, de los vínculos sociales. Por ello queremos hacer un proyecto educativo, el cual nos brinda la oportunidad de promover espacios de socialización por medio de la expresión corporal que permite al educando exteriorizar, interactuar, comunicarse y relacionarse con los demás.</p>

3. Fuentes
<ul style="list-style-type: none"> - Lipovetzky, G. 1986, La era del vacío, ensayos sobre el individualismo contemporáneo, editorial Anagrama S.A, ISBN: 84-339-0083-8, Barcelona – España. - Stenhouse, L. 1998, Investigación y desarrollo del currículo. Recuperado de: http://www.terras.edu.ar/ - Ausubel citado en Tünnermann, C. 2011, El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes, Revista Universidades, N. 48, pp. 21 – 32, ISSN: 0041-8935, Unión de Universidades de América. - Bordignon, N. 2005, El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto, Revista Lasallista de investigación, N. 2, Vol. 2, pp. 50-63, ISSN: 1794-4449, Corporación Universitaria Lasallista, Antioquia, Colombia. - Gallo, L. 2006, El ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea, Revista Pensamiento Educativo. Vol. 38, pp. 46-61, Antioquia – Colombia.

4. Contenidos
<p>Contextualización Este capítulo hace referencia al que, por qué y para qué de la creación del pcp, exponiendo la</p>

problemática de la cual surge y las necesidades a las que se pretende responder, teniendo en cuenta el papel del educador físico como fundamental en el trabajo de procesos de comunicación y seguridad emocional.

De igual manera, se encuentran las diferentes leyes que respaldan el proyecto y los diferentes proyectos a nivel nacional de los cuales se toma referencia.

Perspectiva Educativa

Este capítulo parte de tres ejes fundamentales planteados desde el PCLEF; componente humanístico, pedagógico y disciplinar; aquí es donde se pretende mostrar cuales son las diferentes fuentes que respaldan y con las que se busca dar respuesta a la problemática encontrada.

Esto con el fin de formar, educar, un ser humano integral; con un gran potencial físico, cognitivo y social; capaz de expresarse corporal y verbalmente; un ser seguro de sí y de su emocionalidad capaz de entablar relaciones interpersonales asertivas con las demás personas, que se distancie del mundo tecnológico y comprenda la importancia de las emociones y las relaciones en su vida social.

Diseño de la Implementación

En este capítulo se evidencia la planeación del macro diseño curricular siendo este la guía para la posterior intervención en la población, buscando cumplir con los objetivos propuestos a través de una adecuada implementación que concrete la relación teórico - práctica.

Ejecución piloto y análisis de la experiencia

El proyecto se ejecutó en el Colegio Atahualpa I.E.D, ubicada en la localidad de Fontibón en donde fue posible la implementación del proyecto; es en esta parte donde se describe la población, cómo se realizó la práctica y las diferentes anotaciones de lo observado además de las relaciones existentes entre la construcción teórica y la realización práctica que permita aproximarnos a los objetivos planteados al inicio del documento.

Reflexiones finales

Este capítulo permite realizar un análisis respecto a la ejecución del proyecto, los aciertos y errores que se cometieron en el transcurso del mismo, así como la reflexión de los resultados obtenidos a la hora de realizar la intervención pedagógica en relación con el cumplimiento o no de los objetivos, las recomendaciones para una posterior implementación, el impacto que tuvo el proceso en la población y la reflexión docente.

5. Metodología

El proyecto fue diseñado bajo parámetros de investigación académica, donde la formulación de una problemática fue la guía principal, la cual parte de una observación a determinado grupo y se compara con la realidad de las personas que están fuera de este; seguido a esto, se encuentran referentes teóricos que apoyen y den pautas de solución para dichas necesidades. Partiendo de esto se procede al diseño de una apuesta curricular en la que se plantean objetivos los cuales aportaran como soluciones.

6. Conclusiones

- Se debe tener en cuenta qué es más importante evidenciar por sí mismos la conducta del estudiante antes de dejarse llevar por comentarios; esto con el fin de mejorar las relaciones maestro - alumno.
- Existen prejuicios sobre grupos y personas específicas que deben ser tenidas en cuenta al momento de la intervención con el fin de prevenir el aislamiento.
- Se concluye la importancia de la reflexión sobre el control y la exteriorización emocional con el fin de comprender qué este es un elemento trascendental a la hora de generar relaciones internacionales.

Elaborado por:	Angélica María Vega Garzón, Jennifer Dueñas Rojas
Revisado por:	Mg. Consuelo González

Fecha de elaboración del Resumen:	19	02	2018
--	----	----	------

Índice general

Índice general	9
Lista de tablas	11
Lista de Figuras	11
Contextualización.....	12
El ser humano y la comunicación.....	14
Cuerpo comunicativo.....	18
Comunicación y relaciones interpersonales.....	30
Documentación pertinente.....	35
Viabilidad del proyecto	37
Perspectiva educativa	40
Caminando por el sentido humanístico.....	40
En busca del desarrollo humano.....	44
En busca de la estructura pedagógica	52
Investigación – acción: una propuesta curricular	55
Constructivismo: buscando el aprendizaje significativo.....	58
Expresión corporal y la comunicación interpersonal.....	61
Una estrategia hacia el aprendizaje.....	66
Construyendo la evaluación en el ámbito formativo.....	69
Diseño de la implementación	72
Componentes relacionales	73
Objetivo.....	78
Macrodiseno.....	78
Caminando hacia la implementación.....	82
Generando las primeras impresiones.....	85
Ejecución piloto y análisis de la experiencia.....	91
Microcontexto	91
Observación.....	92
Diagnostico.....	95
Analizando las unidades	98
Evaluación del proceso.....	109
Evaluación diagnóstica.....	110
Evaluación final de aprendizajes	112
Retroalimentación docente (heteroevaluación).....	116

Reflexiones finales	118
Aprendizajes como Docentes	118
Impacto en el colegio.....	119
Impacto en los estudiantes	120
Referencias	123

Lista de tablas

Tabla N. 1: Elementos relacionales para el macrodiseño	73
Tabla 2: Aspectos relacionales de la seguridad emocional y la tendencia expresiva corporal... ..	75
Tabla 3: Macrodiseño curricular	79
Tabla 4: Formato de observación.....	83
Tabla 5: Formato de evaluación diagnóstica	85
Tabla 6: Formato de retroalimentación docente	88
Tabla 7: Formatos de evaluación de aprendizaje.....	89
Tabla 8: Planeación 1	99
Tabla 9. Planeación 7	105
Tabla 10. Planeación 8	108

Lista de Figuras

<u>Figura 1</u>	<u>88</u>
<u>Figura 2</u>	<u>91</u>

Contextualización

Actualmente, la comunicación ha sido transformada gracias a la aparición de las “nuevas tecnologías” que, si bien recrean la idea de la globalización, pueden afectar de forma directa las relaciones interpersonales disminuyendo el componente corporal y su expresión a través del movimiento. Es por ello que dicha “aldea global” (McLuhan y Powers, 1995) ha convertido el acto comunicativo, tal y como lo conocemos, en un aparato de transmisión virtual que puede generar un espacio de aislamiento social en las personas llevándolas a adaptar conductas de segregación ante el contacto, la relación personal y todo aquello que la experiencia corporal genera.

Aun así, el aislamiento social puede devenir de múltiples factores como problemas emocionales, patologías mentales, bullying, discapacidades, problemas físicos y de autoestima, entre otros. Sin embargo, recluirse en las nuevas tecnologías es, tal vez, una de las causas que más toma fuerza en la actualidad gracias a la propagación masiva de las mismas. Es por esto, que dichas conductas que atraviesan el aislamiento social pueden ser adquiridas gracias a que la transformación radical que ha sufrido la comunicación del mundo invita a los usuarios a recluirse y adentrarse en el universo virtual.

Son entonces las nuevas tecnologías un punto importante en el aislamiento social en tanto puede generar sujetos que, inmersos en su espectro, se encuentren predispuestos a la inmediatez de los nuevos avances, que utilizados de forma excesiva, podrían recrear en sus usuarios inseguridad ante el contacto humano e indisposición para comunicarse y relacionarse de forma personal con otros iguales; por lo cual, se hace cada vez más frecuente encontrar grupos de personas que, aun estando cerca, no logran comunicarse si no es intermediado por un aparato tecnológico. La familia, la escuela y hasta los lugares de trabajo se encuentran hoy

permeados por la comunicación tecnológica lo cual dificulta las relaciones personales que antaño surgían, de forma espontánea, en la interacción entre sujetos de dichas esferas sociales.

Por ello, se hace indudable expresar como, al transitar por cualquier lugar, es inevitable encontrar un gran número de personas inmersos en un aparato tecnológico, dispersos del contacto humano corpóreo-personal, disipados de su realidad o, tal vez, inmersos en una nueva. Por lo anterior, es evidente cómo el ser humano (S.H.) de nuestra era pareciese alejar de su existencia la relación interpersonal para darle paso al acercamiento de la virtualidad que a su vez genera conductas atravesadas por el aislamiento social.

Es así como gracias a los avances tecnológicos de la era postmoderna, el apareamiento de la internet, los videojuegos o las redes sociales han creado en el S.H. la sensación de cercanía respecto a aquellos que se encuentren en la distancia, pero que a su vez, pone en riesgo la relación comunicativa con quien se está cerca; dicha realidad representa en la actualidad una de las causas principales que impactan de forma negativa la relación corporal entre sujetos. Es por ello, que dicho impacto debe ser tenido en cuenta como un factor importante de nuestra era que transforma el componente relacional y emocional del sujeto fundamental para su pleno desarrollo humano puesto que, al transformar negativamente su componente relacional, difícilmente se puede generar un desarrollo adecuado de su dimensión social y emocional que le permita construir relaciones interpersonales atravesadas por la seguridad de sus emociones.

Es por esto que a través de esta propuesta pedagógica, elaborada desde el área de Educación Física (E.F.) se pretende fortalecer la seguridad emocional (S.E.) del ser humano (S.H.) en busca de generar relaciones interpersonales atravesadas por la comunicación expresiva corporal. Por ello, a continuación se abordarán algunos antecedentes que enmarcan el desarrollo comunicativo histórico del ser humano.

El ser humano y la comunicación.

Desde tiempos ancestrales, el ser humano ha atravesado por diferentes etapas que le han permitido encontrar aspectos posibilitadores de su desarrollo y evolución como especie. El hombre primitivo, quien por necesidad y por instinto encontró en capacidades físicas como la bipedestación un “primer salto cualitativamente importante, ya que tuvo consecuencias morfológicas, metabólicas y cerebrales” (Zapata, 2009, p.108) necesarias para su supervivencia, hallaría también en la comunicación el adalid para cubrir una de sus necesidades básicas más esenciales: la relación social.

“Las capacidades comunicativas que los actores humanos han desarrollado más que sus antecesores animales, reflejan tanto las determinaciones de las necesidades naturales como de las sociales” (Serrano, 2007, p.1), sin duda, aspectos tales como la adaptación al entorno, la creación de amistades, las relaciones en parejas, la familia y, en general, el reconocimiento y la participación en grupos relacionales generó que el hombre comenzara a potenciar dimensiones humanas como la cognitiva y socio afectiva, logrando así sobresalir de forma considerable sobre otras especies.

Es entonces, gracias a la comunicación, y a que el ser humano es un ser social por excelencia, que los sujetos primitivos lograron vivir en grupos, adaptarse a entornos y crear sociedades que posibilitaron su desarrollo, no solo corporal (al llegar a la bipedestación), sino también cognitivo puesto que su cerebro se fue transformando desde uno reptiliano (que actúa por instinto, cerebro uno, tallo cerebral) a uno neomamífero (regulador de emociones) (McLean, 1970). Sin embargo, cabe resaltar que estos tipos de cerebro se encuentran aún presentes en el S.H tal y como lo manifiesta McLean en su hipótesis del cerebro triple:

“El cerebro reptil, ubicado en el tallo cerebral, parte más baja y trasera del cráneo, en el centro de este sistema, se encuentra el hipotálamo área del cerebro que regula las

conductas instintivas y emociones primarias. El cerebro paleomamífero, que comprende el sistema límbico, conocido también como el sistema de la emociones, constituido principalmente por el hipocampo, que cumple una función muy importante en el aprendizaje y la memoria y la amígdala, que dispara el miedo ante ciertos estímulos. El cerebro neomamífero, la corteza o neocorteza, regula emociones específicas basadas en las percepciones e interpretaciones del mundo externo” (McLean, 2011. p.1).

Dicho desarrollo cerebral trajo consigo una serie de factores que repercutieron en el acto comunicativo: las emociones, las interpretaciones del mundo y la expresión tuvieron lugar en el sujeto primitivo desde que este, a través de señas, movimientos y sonidos rudimentarios, sintió la necesidad de expresarse y ser comprendido; sin embargo, tal y como señala Millán:

La comunicación era limitada y fue difícil, tensionante y complicada tanto para los primeros homínidos como sigue siéndolo aun para un niño de dos años que trata de comunicarse sin poder hacerlo ni entender mucho de lo que pasa a su alrededor y, aunque fue difícil la selección natural, los mejor adaptados posibilitaron su sobrevivencia superando a los demás, mejorando la comunicación y la cooperación trayendo consigo las emociones (2002, p. 1).

Sin duda, la comunicación es un canal bidireccional que debe ser comprendido tanto para quien emite un mensaje como para quien lo recibe y, por esto, para lograr una adaptación inicial al acto comunicativo los sujetos usan el movimiento que permite al cuerpo expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos hacia sus iguales, convirtiendo a este en un instrumento indispensable de expresión y comunicación humana.

Posteriormente, y al igual que la comunicación, el S.H. fue evolucionando de forma tal que llegaron a conformar tribus que intentaban comunicarse a través de símbolos sobre los cuales

les eran asignados significados, no siendo estos suficientes para su comprensión, y conllevando a proporcionar sonidos que permitieran darle sentido a los mismos y hacerlos entendibles para transmitir un determinado mensaje; sin embargo, lo que desarrolló aún más la capacidad de comunicación de los sujetos fue, sin duda alguna, significar los gestos y señas de manera que fueran comprensibles para su grupo social dándole paso evolutivo a lo que posteriormente podría convertirse en las palabras (Millán, 2002). Por esto, el cuerpo representa tal vez el factor más importante en la comunicación del S.H. en tanto fue a partir de este, y de su movimiento espontáneo, que los sujetos primitivos lograron codificar sus gestos y ademanes generando un canal expresivo que permitía de forma efectiva un entendimiento mutuo.

Sin embargo, y a pesar de los grandes avances evolutivos desarrollados en el paleolítico, no fue sino hasta la llegada del Homo sapiens donde hubo una verdadera dominación de la voz, la cual hizo más fácil la transmisión de información y conocimiento a las futuras generaciones, creando tradiciones, costumbres, difundiendo experiencias, creando ideologías, religiones, ciencia y logrando así una mejor adaptación al entorno y una evolución sociocultural. El dominar la voz hizo que entablar conversaciones fuera un acto de relación humana, de cooperación, de colonización del planeta; aun así, las primeras comunicaciones orales pasaron de ser muy sutiles y, a través del tiempo, se fueron volviendo cada vez más desarrolladas dando paso oportuno a las conversaciones, discursos y comunicaciones masivas que lograban cumplir con la finalidad de la comunicación humana que desde hace millones de años fue lograr acciones conjuntas (Millán, 2002).

Es entonces la comunicación un elemento de suma importancia para la historia puesto que es allí donde la sociedad y la cultura recrean su papel más importante, en tanto esta, posibilita el desarrollo de las relaciones humanas y de los vínculos sociales que conllevan a la evolución de nuestra especie, dando lugar a cambios culturales significativos que producen una

diversidad de técnicas comunicativas avanzadas las cuales traen consigo efectos, tanto negativos como positivos, en el acto comunicativo y las relaciones interpersonales mismas; por otro lado, y teniendo en cuenta que la comunicación busca satisfacer las necesidades colectivas que presentan las sociedades, se hace preciso mencionar como esta ha sufrido transformaciones que le han permitido al S.H. ir más allá de interacciones directas, logrando conversaciones incluso a larga distancia pero que, a su vez, también ha conllevado a los sujetos a “abusar” de la misma, abriendo abismos hacia aquellos que se encuentran cerca, donde se pierde el contacto corporal por medio de lo visual (Martín, 2007).

Todo esto nos introduce en la era del desarrollo tecnológico que, desde su búsqueda por la mejoría económica, adentra al S.H. en la era de las telecomunicaciones y el consumismo y, a su vez, transforma las interacciones sociales imponiendo “una nueva ética en las relaciones, basadas en la fugacidad y la instantaneidad” (Bauman, 2000, p. 4) creando grietas en la comunicación interpersonal (C.I.), evidenciando el desinterés por la interacción personal, desdeñando al cuerpo y sus expresiones como elementos capaces de comunicar e incluso generando una regresión respecto a los avances comunicativos que los sujetos primitivos habrían desarrollado, puesto que allí, en los inicios de la comunicación entre sujetos, el cuerpo representaba el elemento primario que permitió consolidar relaciones efectivas que entreveían la emocionalidad de los sujetos a través de la expresividad del mismo.

Por esto, el cuerpo ha sido transformado en un ente comunicativo capaz de emitir un mensaje y contar una historia desde el movimiento; convirtiéndolo así, en la herramienta fundamental que posibilita la interacción y comunicación entre seres humanos. Es entonces, dicho elemento comunicante una pieza clave en la construcción conceptual del presente documento, el cual será abordado seguidamente de forma más concreta y específica.

Cuerpo comunicativo.

Como se dejó ver en el apartado anterior, la comunicación ha sido parte fundamental de la evolución humana, es una función básica, la cual ha sido clave para la interacción y existencia de la sociedad y de las relaciones que en ella se construyen. Esta lleva consigo interacción, dar y recibir mensajes los cuales pueden incluir símbolos, claves, vivencias, experiencias y emociones; es decir, la comunicación es poner en común algo con el otro, tal y como menciona Zayas (2011) en “La comunicación interpersonal”, expresa participación, donde existe un compartir de lo que se tiene o lo que se vive en común.

El comunicarse arraiga en sí niveles dependientes a su radio de extensión, la grupal que se da en un grupo específico como la familia; la global, la cual es unidireccional de poca interacción y la C.I. que radica en el interactuar de forma presencial entre dos o más personas, es decir, donde el cuerpo intermedia como elemento comunicante que, a su vez, genera una retroalimentación inmediata. Esta última, es una forma comunicativa que implica intercambio de información verbal y no verbal entre los participantes en un contexto directo y presente.

Dicho nivel *interpersonal*, cumple con ciertas funciones particulares relevantes para el presente documento puesto que es aquí donde el cuerpo y el movimiento, como elementos comunicativos, representan un papel fundamental para lograr el éxito de intercambiar información de forma asertiva desde la interacción social; sin embargo cabe aclarar cómo la comunicación cumple ciertas funciones que, según Lomov, son: “la informativa, la reguladora y afectiva” (citado en Moré, M. y otros, s.f. p. 21). Por las particularidades del P.C.P. se hará hincapié en la tercera función, es decir, desde la afectiva puesto que en esta cuenta lo que se dice pero, también, el cómo se dice, en esta se expresan emociones, sentimientos, deseos por medio de la verbalidad y la no verbalidad, incluyéndose así lo que se podría denominar *corpóreo – relacional* puesto que el habla, como el canal comunicativo más común, enuncia

lo que acontece al interior del ser humano, sin embargo, esta no se encuentra alejada del cuerpo que, a su vez, vive y narra su historia desde el movimiento que exterioriza lo que en el ser se encuentra.

Por esto, más allá de la forma de comunicar, la comunicación puede ser clasificada de acuerdo a los sistemas de los signos empleados: lo verbal y lo no verbal. La primera radica en el lenguaje y se considera arraigada a la cognición, mientras que la segunda, por su parte, se vale de formas expresivas diferentes a la palabra como los gestos, expresiones, posturas, movimientos corporales y/o mirada; esta clasificación comunicativa juega un papel significativo en la *C.I.* en tanto se encuentra guiada y determinada por las emociones llevando consigo las áreas Kinestésica, proxémica y paralingüística.

Ahora bien, el área Kinésica hace referencia al significado de los movimientos corporales y “gestos: movimientos psicomusculares, tanto faciales como corporales, que comunican. Normalmente encontraremos varios gestos conjuntos como elevar las cejas, sonreír, abrir más los ojos, levantar el brazo y agitar la mano para saludar” (Sánchez, 2009, p.2), al igual que la expresión facial, postura, posición y mímica, teniendo consigo también lo visual que alude a los signos representados por el movimiento de los ojos, el contacto de estos, como complemento de la comunicación verbal. Por su parte, el área proxémica “son los hábitos y comportamientos relacionados con el concepto del espacio” (Sánchez, 2009, p.3); es decir, estudia normas de organización espacial y temporal de la comunicación según la relación persona a persona, esto puede entenderse en el espacio vital mínimo dado que nuestro territorio se delimita por una distancia prudente e invisible alrededor de nosotros la cual, dependiendo de las relaciones interpersonales, permitimos que se traspase; en otras palabras esta evoca en la distancia que se tiene en la comunicación y está delimitada por factores como la intimidad que se tiene con el otro, (a mayor intimidad, mayor proximidad), la personalidad

(entre más introvertida sea una persona mayor distancia comunicativa), la cultura o raza, edad, los motivos del encuentro formal o informal, la situación social, el género, entre otras.

En tercera medida la paralingüística o extralingüística se entiende como:

Cualidades físicas del sonido y los modificadores fónicos: el tono, el timbre, la cantidad o la intensidad. Una expresión como “sí, claro”, puede comunicar acuerdo, desacuerdo, agrado, desagrado, desilusión..., dependiendo del tono con el que se emita. (...) Sonidos fisiológicos o emocionales: el llanto, la risa, el suspiro, el carraspeo, el bostezo, son sonidos que comunican estados de ánimo en general pero algunos tienen también la función de calificar enunciados o regular la conversación, como la risa, que además de indicar alegría, miedo o nerviosismo, la utilizamos para mostrar acuerdo, entendimiento, seguimiento en la conversación y señalar comienzo o final de turno, entre otros (Sánchez, 2009, p.2).

Es entonces la C.I. un contenido susceptible de ser abordado por el área de E.F., en tanto se concretiza al cuerpo como un canal de comunicación atravesado por la relación persona a persona, que desde el movimiento, genera relaciones activas; siendo así, se pretende que dichas relaciones lleguen a ser transparentes, auténticas, llenas de confianza, que permita conocer la subjetividad de su igual, de manera tal que pueda ser coherente y congruente en pro el crecimiento personal mutuo. Por su parte, para que se realice una C.I. efectiva, también se debe contar con el componente de aceptación y respeto para el otro en tanto “reconocer y aceptar la subjetividad del otro como diferente, reconocer en él lo positivo y negativo (...) Supone aceptar la autenticidad del otro, admitir lo diferente.” (Fernández citado en Zayas, s.f., p. 62).

Sin duda la C.I. posibilita al cuerpo la interacción entre lo verbal y extraverbal donde el movimiento, al igual que la oralidad, comunica y transmite un mensaje dotándolo de coherencia y sentido al acto comunicante; es por ello que no se puede generar una dicotomía entre la palabra y el movimientos puesto que: “es el cuerpo un contador de historias, un mediador de significaciones

culturales enraizadas a la historia personal” (Cuenca, 2016, p. 29). Gracias a esto, la E.F. ocupa un lugar estructural ya que colabora con el re y autoconocimiento del movimiento y las emociones en busca de la exteriorización corporal, en otras palabras, posibilita desde sus contenidos propios la obtención de un mayor conocimiento, reconocimiento y autocontrol, lo cual propicia, desde este último aspecto, seguridad al momento de exteriorizar la emocionalidad que es parte fundamental del desarrollo de su multidimensionalidad.

Sin embargo, se hace preciso indicar cómo el proceso comunicativo *interpersonal* puede verse afectado por la falta de confianza para lo que, según Laurence, representa “una emoción humana negativa porque implica inseguridad sobre las acciones que pueda desplegar alguien en el futuro. Además se trata de una actitud absolutamente consciente y voluntaria que surge de quien la sostiene y que no depende del otro de ningún modo.” (2002, p. 25) Aun así, esta puede ser considerada como una sensación con la cual la persona vive forjando su ser, pensar y actuar, es decir, que esta desconfianza, siendo una característica de la I.E., recrea predisposición hacia el error, no solo emanando hacia los demás, sino, de igual forma, hacia sí mismo, generando que la persona desconozca sus capacidades y por ende sus limitantes. Dicha emoción negativa indispone al S.H. incitando a bloquear el contacto y la relación con el otro, para lo cual:

Esta cuestión resulta ser un gran enemigo a la hora de la interacción social, de hacer amigos, formar una pareja, entre otros, porque todo el tiempo se sucederán pensamientos que harán pensar que si nos acercamos a alguien y le contamos una intimidad podrá usarla en nuestra contra. Y esto, claramente, a la larga o a la corta, terminará por complicar cualquier relación en la cual nos hayamos embarcado (Laurence, 2002).

Por lo anterior, no se puede desconocer como la S.E. repercute de forma directa en la C.I, tanto de forma positiva como negativa (inseguridad), puesto que es esta quien le da las características a la comunicación de emociones, sensaciones y pensamientos en donde, a través del cuerpo y el movimiento, el sujeto no solo puede poner en escena lo que quiere

comunicar sino, también, asirse de un elemento que permite expresar y controlar las emociones emergentes a través de su narrativa corporal puesto que allí “está inscrita una historia, un tiempo, una experiencia que puede ser narrada, contada o relatada” (Gallo y Castañeda, citado en Cuenca, 2016, p. 33).

Sin duda, los problemas emocionales generados por el aislamiento social se arraigan al interior del S.H. donde, según Maslow, representan “la versión negativa” de una de las necesidades del ser (estima) la cual pasa a convertirse en “complejos de inferioridad” donde la persona encuentra dificultades para sentirse valiosa e importante para sí misma; en estos casos, los sujetos pueden sentirse menos que los demás, teniendo problemas para relacionarse y generando un diálogo interno negativo que lo incapacita para comunicarse con otros y consigo mismo, que lo predispone al temor, a los prejuicios y preconceptos y lo induce a suponer negativamente sobre lo que los demás opinan de él (1943).

Por su parte, dicha condición se puede presentar en personas de cualquier edad presentada por diversos aspectos, adicciones, problemas, introversión, entre otros, pasando a ser consecuencia de alguna condición específica; sin embargo, esta también puede derivar de una decisión personal que deviene de experiencias negativas donde, por alguna situación particular, se disminuye potencialmente el autoestima de la persona implicada haciendo que esta evite la exposición social; esto nos refiere a hablar de *aislamiento social*, es decir, donde el sujeto evita participar de la vida social, cultural, política o económica de su comunidad, lo cual conduce a la pérdida de las habilidades sociales. Si bien el aislamiento puede derivar a partir de diversos orígenes, y sobre cualquier tipo de población, es claro que en la era de la revolución tecnológica se es más propenso a caer en la problemática ya que:

Una gran paradoja de nuestra era digital interconectada es que, al parecer, nos estamos alejando. Sin embargo, las investigaciones confirman nuestra más profunda intuición: la conexión humana está en el centro del bienestar humano. Depende de todos nosotros mantener los vínculos ahí donde se están desdibujando, y crear nuevos donde nunca han existido (Khullar, 2006, s.p.).

Por otro lado, la guía de psicología nos muestra algunas posibles causas del aislamiento:

Personalidad esquizoide que es el observador, el que permanece generalmente callado, que no interviene en las conversaciones ni en los debates, que sólo escucha, que parece carecer de emociones y no se conecta; los tímidos tienen miedo al rechazo, a ser criticados, a sentirse inadecuados, por esta razón pueden aislarse y quedarse solos; las personas individualistas se pueden aislar porque son omnipotentes, exigentes y perfeccionistas, no toleran a los demás y se van desconectando sin darse cuenta, porque obviamente nadie es perfecto; también aquellos que han perdido la confianza en la gente porque han sido engañados, estafados o heridos (2010).

Generalmente estas personas que se aíslan recrean en sí sentimientos de inseguridad frente al otro, por lo cual, prefieren recluirse en los medios de comunicación, videojuegos, redes sociales o cualquier otra manifestación que los aleje de su realidad, que los oculte e impida cualquier tipo de relación con los demás; es por esto, que la emocionalidad representa un elemento fundamental que posibilita formar sujetos seguros o inseguros emocionalmente y que, si bien encuentra relación estrecha con diversos componentes psico-afectivos como el autoestima, la confianza o la autoimagen es también posible que, interpretando a Pérez y Alegre: la inseguridad de la persona puede afectar su inteligencia emocional y viceversa (2012, p.2); sin embargo, también se halla en el cuerpo y el movimiento un componente expresivo que permitirá adoptar formas de relacionarse más efectivas que devengan, no solo de su S.E., sino también, de su relación interpersonal.

Son entonces la falta de contacto social y el aislamiento prolongado situaciones afines que sin importar las razones por las que se den producen efectos negativos en el S.H. el cual, según un estudio hecho por la fundación Belén, pueden llegar a ser mortales puesto que conduce a “perder sus habilidades sociales, olvidar los referentes sociales, perder contacto con el mundo real y donde, con frecuencia, es el mundo de la televisión, los videojuegos o el internet los que se convierten en su marco de referencia” lo cual conduce de forma unidireccional a manifestaciones conductuales negativas como “miedo a la presión social, que

puede convertirse en ira, y la pérdida del marco de referencia social que puede conducir también a un comportamiento violento o delictivo” (2009).

Es decir, que la I.E. puede ser generada por la falta de contacto social, la cual puede repercutir en manifestaciones emocionales negativas como baja autoestima, desconfianza, inseguridad, entre otras. Por esto, se ha acrecentado el temor por parte de diversas organizaciones respecto a dicha problemática actual; ejemplo de ello radica en un estudio realizado sobre las conductas adictivas a Internet, financiado por la Comisión Europea, y realizado en 7 países del viejo continente (Grecia, Alemania, Holanda, Islandia, Polonia, Rumania y España) donde se demostró que el 21,3% de los adolescentes españoles presentan indicios de desarrollar una conducta adictiva a Internet debido al tiempo que pasan en la Red, frente al 12,7% de media europea; se asegura también que existe “un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet, esta conducta conduce potencialmente al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales” (Unión Europea, 2013, s.p).

Sin duda, dicha problemática social repercute en el déficit de la relación corporal que, a su vez, afecta en la capacidad expresiva del cuerpo a través del movimiento la cual entrevé experiencia y comunicación. Es por ello que vivir nuestro cuerpo es manifestación de experiencia corporal que, como elemento estructural que denota sentido y significado al movimiento, genera en el S.H. seguridad en sí mismo y en su cuerpo repercutiendo en su confianza y, de igual forma, incidiendo en la manera de comunicarse interpersonalmente. Por esto, se hace sumamente relevante para el Educador físico cultivar la dimensión socio-afectiva y comunicativa aun atendiendo a que el sujeto es un componente total que se construye multidimensionalmente.

Lo anterior es reflejo de cómo una buena relación interpersonal donde debe existir absoluta congruencia entre lo verbal y extraverbal es fundamental para un buen desarrollo psico-social del ser en donde, desde la E.F., se puede fortalecer en la interacción recíproca con el otro, con el mundo y consigo mismo. Según Feldenkrais “el movimiento constituye la base de

conocimiento del propio cuerpo” (1980, s.p) Y es a través del cuerpo en movimiento que se obtienen experiencias significativas que constituyen y estructuran al sujeto haciéndolo generar procesos reflexivos que lo lleven a la obtención de un mayor autoconocimiento; aun así, también se hace primordial hacer mención de cómo las relaciones personales que interactúan desde las diversas prácticas corporales potencian su expresividad comunicante, la aceptación mutua y, por ende, su seguridad emocional dado que conocerse a sí mismo, aceptarse y aceptar al otro e interactuar entre sí, cuerpo a cuerpo, representan elementos fundantes de la confianza.

Por su parte, si la confianza se encuentra estrechamente ligada a la seguridad, se hace preciso explicar cómo esta discurre entre dos tipos: “la confianza que los demás tienen de nosotros y viceversa” y “en términos individuales, la confianza en sí mismo” (Laurence, 2014, p. 21). En primera instancia, la confianza en sí mismo hace que una persona logre objetivos dependiendo de sus propias capacidades, de su personalidad y de experiencias. Por ello, para tener confianza se debe conocer las capacidades que se tiene y, además, las posibilidades que nuestro cuerpo nos da, por otro lado, la confianza mutua genera lazos interpersonales que posibilitan una acertada convivencia e interacción social.

Maslow, en la *Jerarquía de las necesidades humanas*, describe cómo la necesidad de aprecio se divide en dos aspectos relevantes: por un lado, se encuentran el amor propio, la confianza, la pericia, etc, y, por el otro, el respeto y la estimación que se recibe de otras personas. Para este, la expresión de aprecio más sana es la que se manifiesta “en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación” (1951, s.p). Es entonces para el S.H. una necesidad suplirse de autoestima dado que con ello se generarán mejores relaciones con los otros y sentimientos de aceptación y respeto, lo cual repercutirá en la seguridad del mismo atendiendo y entendiendo a sus capacidades, virtudes, defectos y limitaciones. Autoestima que se considera puede construirse a partir de la seguridad emocional interna que puede brindar el trabajo con el corporal a partir de la expresividad del mismo lo cual permitirá generar relaciones comunicativas a través del movimiento.

Para transformar la desconfianza y fortalecer la C.I., tendremos en cuenta una de las áreas que contiene dicha comunicación: la Kinésica, definida por Poyatos como:

Los movimientos corporales y posiciones resultantes o alternantes de base psicomuscular, conscientes o inconscientes, somatogénicos o aprendidos, de percepción visual, auditiva, táctil o cinestésica (individual o conjunta) que, aislados o combinados con las co-estructuras verbales y paralingüísticas y con los demás sistemas somáticos y objetuales, poseen un valor comunicativo intencionado o no (1994, p.185-186).

Es decir, que la Kinestésia se encarga de estudiar el significado de los movimientos corporales y las percepciones que allí se arraigan: gestos, expresiones, posturas y posiciones tienen consigo también el aspecto visual que alude a los signos representados por el movimiento ocular, el contacto de estos, su expresión, entre otras, como un elemento complementario de la comunicación verbal.

Uno de los pioneros en estudiar dicha forma de comunicación fue Birdwhistell (1950) quien menciona como el cuerpo en su totalidad comunica, es decir, que mientras se habla, el movimiento, la posturas y los gestos van afirmando o distorsionando lo que se pretende expresar; por otro lado, el cuerpo comunicante emite información constante que puede ser interpretada a partir de las expresiones faciales las cuales logran emitir las emociones, la afectividad o el sentir de una persona (Ekman, 1979), además de ello cabe mencionar la relación existente entre las emociones y las expresiones faciales dado que el S.H. tiene siete emociones básicas que se transmiten a través de su expresión: alegría, tristeza, miedo, enojo, asco, desprecio y sorpresa, donde se tiene en cuenta las sonrisas que emite seguridad o inseguridad según la situación (Ekman, 1979) y la mirada que también hace parte de una buena comunicación ya que sin esta se dificulta establecer conexión con otra persona.

De igual manera, las posturas en la forma de caminar, sentarse, de moverse, además de la posición de las manos o piernas pueden transmitir emociones y sensaciones generadas en el

sujeto; es por esto que el movimiento corporal comunica constantemente, ya sea intencionalmente o sin intención, aludiendo a que existen gestos y movimiento culturalmente arraigados a los cuales se les denomina *emblemáticos*, ejemplo de ellos puede ser el dedo índice en la boca para indicar silencio; por otro lado, también se encuentran los ilustrativos que refieren a la suplantación de una palabra.

Toda esta concepción apreciada respecto al movimiento y su expresividad se puede entender, también, en la narrativa corporal arraigada en la corporeidad dado que:

Ser corpóreo significa abrirse a toda una serie de dimensiones antropológicas y sociales. Significa ser-sí-mismo, pero también ser-tú, ser-con y ser-en-el-mundo. Pero no ser-en-el mundo receptivo, paciente, sino básicamente activo, agente, ser-con-el-mundo (Mélích, citado en Hurtado, 2008, p. 120)

Es entonces en el cuerpo y su corporeidad donde se arraigan emociones, sensaciones, significaciones, pensamiento, experiencias e historias que le componen y le son susceptibles de ser comunicadas ya que allí se manifiesta la narrativa. Respecto a esto Gallo manifiesta:

En la *corporeidad* está inscrita una historia, un tiempo, una experiencia que puede ser narrada, contada o relatada; se narra lo que vivimos, se narra la experiencia vivida, pero lo que importa en el relato es como devengo en la narración porque lo que interesa son los sentidos singulares que se narran de la experiencia vivida (Gallo y Castañeda citado en Cuenca, 2016, p. 72).

Es entonces, *la narrativa corporal* aquella que hace referencia a la manifestación no verbal de nuestro lenguaje y que representa un elemento de vital importancia en la expresión corporal puesto que es aquella quien provee a la E.F. de herramientas que le permiten identificar lo que el sujeto quiere comunicar (Cuenca, 2016); es por esto que al tener claras las capacidades de movimiento el sujeto irá adquiriendo conciencia corporal en donde será capaz de aprender a manejar su cuerpo, a conocer sus miedos y sentimientos mejorando así su capacidad de comunicar la cual se desarrolla en la expresividad corporal centrada en la

“presencia, conciencia y vivencia del cuerpo como totalidad personal en el movimiento”

(Checa, Garófano y Caveda 1999, p. 32)

Es entonces la Expresión corporal un elemento sumamente importante para la adquisición de seguridad emocional y, además, para la potenciación de las habilidades comunicativas interpersonales puesto que, al desarrollar dichas capacidades expresivas se “potencia el sentimiento, la aceptación y conocimiento corporal, necesarios para el desarrollo de la sensibilidad, la autoestima, la valoración de la configuración y funcionamiento del cuerpo al servicio del bienestar individual y colectivo” (Checa, Garófano y Caveda, 1999, p. 32) sirviendo de ayuda para fomentar actitudes de confianza y de relación social que repercutan en la S.E.

Ahora bien, la capacidad expresiva hace referencia al conocimiento personal y a la C.I. puesto que, en primera instancia, se refiere al conocimiento de sí mismo “sus posibilidades de expresar a través de todo su cuerpo; y como eso provoca un autoconocimiento, autonomía y una autorrealización consciente de lo que se quiere expresar” (Checa, Garófano y Caveda, 1999, p. 33) cuyo objetivo es la desinhibición para lograr estados personales como la espontaneidad, descubrimiento personal, fomento de imaginación, relajación psíquica entre otras, buscando una expresión tanto global como específica del cuerpo y sus partes, de igual manera se busca reconocer cómo se actúa ante diversas situaciones, esta parte nos permite conocernos y evidenciar de lo que somos capaces, algo fundamental para tener pleno control de los sentimientos, fundamental para la S.E.(Lindenfield, 1998) y que, a su vez, evidencia la importancia que pesa en el acto comunicativo y la relación expresivo corporal en el entorno social.

Comunicación y relaciones interpersonales.

Al hablar de C.I. se aborda de una manera implícita las relaciones interpersonales, las cuales representan las conexiones, comunicación, vínculos e interacciones entre personas de donde se infiere la intervención del cuerpo y las emociones.

Dichas relaciones pueden ser construidas a través de la C.I. la cual se da en presencia de otro, es decir, en proximidad, usando los sentidos, con una retroalimentación recíproca, llevando consigo lo extra verbal y asignándole una connotación personal y corporal; sin embargo, esta puede verse afectada por diversos factores como falta de *seguridad emocional* (S.E.), autoestima y confianza, puesto que esto inhibe a los sujetos a la hora de comunicar sus emociones y los obliga a crear barreras que le permitan esconderse para evitar sentirse juzgados e inferiores.

Es por esto, que una relación social efectiva se encuentra atravesada por la seguridad, la emocionalidad y el cuerpo en movimiento dado que “la S.E. se relaciona con características de la inteligencia emocional a lo largo del desarrollo de la persona (Steele, Steele y otros, citado en Pérez y Alegre, 2012, p. 3) y es allí, en el control de las emociones, donde radica la seguridad sobre las mismas, aludiendo a que “hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándose con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento” (Roosevelt, s.f. p. 71). Por ello, aquellas problemáticas que surgen a raíz del uso excesivo de las nuevas tecnologías podrían radicar en un déficit para manejar y regular sensaciones emocionales negativas que repercuten en la falta de relaciones personales las cuales, sin duda, necesitan de su componente principal comunicativo: el cuerpo.

Por su parte, en agosto del 2014 el proyecto cuenta conmigo, realiza un estudio denominado “Los medios de comunicación y el uso de redes sociales” el cual refiere a cómo afectan los medios de comunicación (las redes sociales) en las relaciones interpersonales encontrando que:

Estos espacios virtuales (Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Line, entre otras) ofrecen a la juventud la oportunidad de estar en contacto con personas de su misma edad y de otros países, sin embargo, estar inmersos en un mundo exclusivamente virtual provoca en muchas ocasiones el aislamiento social. Esta lejanía con la sociedad puede provocar que los y las adolescentes desarrollen malas relaciones interpersonales. En muchas ocasiones, el adolescente prefiere pasar largos períodos de tiempo frente a la computadora o el celular, que compartir una buena plática con sus padres, hermanos o amigos; incluso estando presente en las reuniones el adolescente puede encontrarse literalmente “perdido en las redes sociales”. A pesar de que las redes sociales son un espacio para encontrarse con otros en el medio virtual, es importante recordar que todo ser humano necesita relacionarse directamente con otras personas, realizando un “esfuerzo social permitiendo tener una adaptación en el entorno en que se encuentran, dejando a un lado el rechazo y aislamiento al que se exponen” (proyecto cuenta conmigo, 2014).

De acuerdo con ello, se hace evidente como:

Cuando uno habla por teléfono, o hace una transmisión radial, uno está descarnado. Ese es el mensaje de la información eléctrica. Es instantánea, y no posee cuerpo. Se es como un ángel, una inteligencia descorporizada. Uno se relaciona así de otra manera con las leyes naturales. Uno en ese caso no tiene una identidad personal, ni tampoco una moral (McLuhan, citado en Ayala, 2012, p.14).

Sin duda, relacionarse con otros de manera corporal representa para el S.H. un aspecto de vital importancia en tanto este, por naturaleza, es un ser social por excelencia que necesita de la interacción con el otro para su desarrollo a plenitud, en parte porque se generan experiencias corporales que repercuten en la potencialización de las dimensiones humanas. Teniendo en cuenta esto, se puede inferir que el *individualismo postmoderno*, propio de las sociedades hipermodernas (Lipovetsky, 2000), planteada igualmente en el documento 4 de la tabla 1, aísla y deteriora la parte social de los sujetos debido a que

dicha problemática:

Es un proceso gradual que comienza cuando se recluyen en su habitación cada vez por más tiempo, como absorbidos por internet, dejan de llamar y quedar con sus escasos amigos y empiezan a descuidar sus estudios, también descuidan su higiene y no se comunican ni tan siquiera con sus familiares. Se ven abrumados por la tristeza, la obsesión, la ansiedad y la depresión desencadenadas por el encierro, llegando al suicidio en el peor de los casos (Estébanez, 2016, p.10).

Gracias a ello, se hace relevante intervenir en el desarrollo de la persona: en su comunicación y sus relaciones interpersonales, dado que si estas no se dan de forma adecuada pueden provocar inseguridad emocional (I.E.) lo que, sin duda, repercute en trastornos mentales tales como la depresión. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), entre 2016 – 2017, enuncia como dicha problemática puede alterar el pensamiento, las percepciones, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás, produciendo depresión, trastornos afectivos, bipolaridad, entre otros; Además, también se menciona como en estos casos la depresión afecta a más de 350 millones de personas en el mundo, mostrando tristeza, pérdida de interés en varios ámbitos como el laboral y educativo, pérdida del disfrute, sentimientos de culpa, miedo, propiciando baja autoestima, impidiendo llevar a cabo actividades cotidianas hasta llegar al punto de extrema gravedad: el suicidio.

Por su parte, otro estudio realizado por Siquia (portal de psicólogos online) respecto a la baja autoestima adolescente revela como: “Una de cada cuatro personas entre 7 y 17 años tiene baja autoestima y reconocen sufrir síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión, según una encuesta realizada a 25.000 estudiantes. Más de la mitad de ellos (51%) dice tener muy pocas personas de confianza. El 32% afirma que, a veces piensa que “soy malo o que no tengo remedio”. Un 28% dice “no me gusta como soy”. Un 23% asegura que “si volviera a nacer, me gustaría ser diferente de cómo soy”. Un 20% considera “soy más débil que los otros” estos niveles de autoestima baja no permite desarrollar “una adecuada competencia social” y por ende no supe la necesidad de sentirse aceptado, es decir, ser

miembro de un grupo social para poder construir su propia identidad social con la cual afrontar el mundo y sentirse parte del mismo (2016). Esto, sin duda, se encuentra directamente ligado a la I.E. puesto que la misma puede generar miedo a no ser aceptado, a quedar mal, a relacionarse con los demás, entre otros.

Sin duda, una de las razones por las cuales se presentan dichas cifras, anteriormente referenciadas, tiene que ver con los medios de comunicación y las nuevas tecnologías puesto que a través de las redes sociales o la televisión las personas “se suelen comparar con unos “ídolos” que extraen de los medios de comunicación: actores, futbolistas, participantes en programas de tele, youtubers, redes sociales... Personas que usan esos medios de forma profesional y muchas veces no se sabe discernir lo que es “imagen” de lo que realmente puede ser el día a día de esos “famosos”, que no tiene que coincidir con lo que se ve en la televisión o internet (Siquia, 2016).

Por esto, y gracias a la era de las tecnologías de la comunicación “las propias interpretaciones de las categorías que representan los vínculos sociales y sus percepciones son ahora dispuestas como imágenes. Esto es, que atravesamos la historia de las ideas y de los lugares culturales como sucesión de las imágenes” (Belting, 2007, s.p); esto, sin duda, representa una de las principales causas de la I.E, definida a su vez, como una emoción negativa que recrea en la persona una autoimagen corporal desfavorable lo cual será reflejo en su incapacidad para generar una comunicación asertiva con los demás, con él mismo y, a su vez, propiciando abismos en la autoestima personal.

Es entonces la inseguridad un factor que genera duda de sí mismo y, como resultado de ello, reproduce el diálogo interno negativo reflejándose hacia una imagen pobre; es decir, que las personas con baja autoestima “tienen tendencia a sentir y pensar constantemente de forma negativa. Tienen miedo de cometer errores y viven con una constante frustración e insatisfechos de su vida en general” (Valencia, 2011, s.p). Sin embargo, es el miedo otra de las causas por las cuales los sujetos tienden a relegarse de las relaciones interpersonales puesto que: “le temen al cambio o ser lastimados” (Valencia, 2011, s.p).), además, sienten

temor hacia el rechazo dado que siempre se encuentran atentos a lo que los demás piensan de ellos lo cual pretenden evitar creando una imagen basada en personajes “ficticios” que, generalmente, se alejan de la realidad.

Todo lo anterior puede generar una inmersión en lo virtual ya que por este medio se puede ser lo que se desea, haciendo que dichos personajes ficticios los representen ahondando en su aislamiento, perdiendo contacto social y aumentando su I.E Por ello, tal y como se evidencia en algunos estudios realizados en Japón: los adolescentes sufren un síndrome llamado Hikikomori que consiste en aislarse de la sociedad en donde los únicos medios de conexión son los tecnológicos; dicho problema se ha extendido por varias partes de Latinoamérica como Chile donde, aunque quizá no es tan fuerte, se han alargado las horas en que las personas permanecen conectadas.

Tal es la problemática que puede causar la inmersión excesiva en cualquier aspecto que cuando se pretende salir del aislamiento generado, las personas forjan sobre si mismos sentimientos de inseguridad frente a su entorno, queriendo retraerse de nuevo y, generando a su vez, adicción al problema que recrea crisis identitaria de la cual surgen las dificultades para la socialización interpersonal. (Miranda, 2013)

Por esto, se hace vital rescatar el cuerpo como instrumento comunicante que propicie relaciones personales donde, a partir de la Educación Física, se permita generar prácticas corporales que posibiliten la interacción y la expresión corporal, puesto que es allí, donde radica la experiencia significativa que da sentido a las relaciones interpersonales. Es por esto, que según LaPierre y Aucouturier: "la inteligencia y la afectividad dependen íntimamente de la vivencia corporal y motriz" (citado en Domínguez, s.f. p.29) en tanto los contenidos propios de dicha asignatura potencian y regulan elementos importantes para la S.E. como lo es el autoconcepto, la autorregulación y la comunicación interpersonal.

Documentación pertinente.

En aras de generar una mayor conceptualización teórica se abordó diversa documentación de orden local, nacional e internacional las cuales han servido de apoyo para la perspectiva aquí enmarcada; por ello se intentará describir brevemente la importancia de los documentos previamente consultados.

En primera instancia, Díaz y García 2014 en su documento “Sin miedos ¡a educar! Resignificando los miedos, potenciando el desarrollo”, se aborda la premisa de que la tecnología ha invadido a cotidianidad del S.H lo cual ha desembocado en el retroceso de algunos aspectos de la vida del sujeto como lo son la movilidad, la comunicación, entre otros, lo cual apoya la teoría de que las nuevas comunicaciones han generado dependencia en el sujeto de forma tal que los arrastra hacia el encasillamiento en el mundo tecnológico. Este proyecto discurre en elementos comunicativos como forma de atención a la problemática; sin embargo, parece ser el componente relacional-emocional queda reducido al mínimo lo cual

podría representar un “pañito de agua tibia” en los problemas emocionales que se pueden presentar.

Por su parte, otro de los documentos consultados que apoyan la postura del impacto de las nuevas tecnologías es el de Cuenca, A. 2016 “Educación física, una resignificación de la vida” donde el autor expresa su preocupación por el impacto que tiene la nueva en las construcciones significantes del pensamiento del S.H, sobre lo cual menciona que las significaciones del sujeto actual se encuentran intermediadas por la tecnología y mercadeo que recrean un tipo de hombre que pretende conseguir una gran cantidad de artículos materiales y, en su mayoría, tecnológicos que lo alejan de las diferentes reflexiones ontológicas necesarias en la vida; para eso, se pretenden abordar temáticas de la experiencia corporal como elemento significativo y de la expresión corporal como medio comunicante en favor de la transformación de las significaciones que le conforman.

Sin duda, un documento que aborda la problemática desde una perspectiva psicológica que olvida el componente emocional de sujeto como elemento relacional del mismo susceptible a ser desarrollado en pro de conseguir seguridad para constituirse y construirse como sujeto social.

Seguidamente, Ruiz, Y. 2014 en su documento “Expresión corporal y autoestima: aportes de la dimensión expresiva en la construcción de la autoestima en edad infantil” discurre sobre cómo la Educación física es una disciplina que posibilita el desarrollo del amor propio, lo cual se realiza haciendo hincapié en el uso del cuerpo y el movimiento los cuales son cargados de significado que contribuyen al proceso formativo del S.H. Para el desarrollo de tal fin, se utilizan contenidos de la expresión corporal como elemento disciplinar que tiene como intención la exteriorización de los sentimientos, emociones y todos aquellos componentes propios de la problemática; sin embargo, la seguridad del sujeto en sí y en sus

emociones queda desapercibida aun cuando representa un elemento sumamente importante si se quiere conseguir un sujeto que se exprese de forma adecuada y que, además, potencie su autoestima.

En ese sentido, se hace necesario mencionar como el presente proyecto se diferencia de los demás consultados en tanto se aborda el aislamiento social como una problemática sobre la cual se puede incidir de forma positiva desde la clase de Educación Física; adicionalmente, dentro de las múltiples causalidades que pueden llevar a ahondar, generar o reproducir el aislamiento, se concibe como un factor importante el uso de las tecnologías de forma exagerada el cual representa un espacio donde las personas pueden recluirse y apartarse de la realidad descuidando su comunicación interpersonal, sus relaciones sociales entre otros aspectos necesarios para el pleno desarrollo.

En ese sentido, y en aras de complementar el componente disciplinar, se plantea la expresión corporal como contenido propio de la Educación Física que permitirá al estudiante generar reflexiones a través de las experiencias vividas en movimiento, al mismo tiempo que se potencia la seguridad en sí mismo y en sus emociones como elemento clave para generar relaciones interpersonales más fructuosas y duraderas.

Viabilidad del proyecto.

A continuación se estructura una serie de referentes legales que avalan y encuentran sentido en la propuesta pedagógica. En primera medida, la ley 1098 de 2006, en su Art. 32 indica:

Derecho de asociación y reunión. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho de reunión y asociación con fines sociales, culturales, deportivos, recreativos, religiosos, políticos o de cualquier otra índole, sin más limitación que las que imponen la ley, las buenas costumbres, la salubridad física o mental y el bienestar del menor.

Dicha ley nos permite interpretar que todos tenemos derecho a socializar con los demás y, de igual forma, a buscar su bienestar tanto físico como mental; es allí donde el educador físico puede ofrecer, desde su quehacer, dichos espacios de reuniones y comunicación que propendan por el fortalecimiento y afianzamiento de las relaciones interpersonales. En ese sentido, la clase de educación física constituye un espacio de socialización pertinente para desarrollar múltiples aspectos tanto físico, mental como emocional, lo cual posibilita no solo velar por el bienestar motriz, sino también, socio – motriz.

Por su parte el Art. 16 de la Ley 115 plantea como objetivo en la educación preescolar “e) El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia”. Ello nos indica que es menester de la educación buscar alternativas que posibiliten el desarrollo pleno del individuo y de todas sus dimensiones, buscando desde las edades tempranas potenciar la expresividad del sujeto, velar por una correcta comunicación para establecer relaciones que repercutan en la formación de un ser con seguridad en sí mismo y que sea capaz de mostrar, comunicar y vivir su cuerpo en movimiento y las experiencias que el mismo genera en sus relaciones sociales. Por otro lado, el ARTÍCULO 30. Plantea como objetivos específicos de la educación media académica:

e) La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno. g) La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad.

Aquí se reconoce como se debe educar para generar reflexión y reconocimiento de las problemáticas sociales con el fin de intentar generar cambios positivos para los mismos; Sin duda, esto representa un aspecto relevante para el presente proyecto puesto que se atiende a

un problema social el cual radica la falta de S.E. lo cual incide negativamente en la comunicación interpersonal de las personas. Por lo anterior, la labor del educador y especialmente del educador físico, es atender, educar y propiciar espacios de interacción, comunicación y reflexión sobre dicha problemática.

Por otro lado, el Ministerio de Educación Nacional: “reconoce la educación física (...) como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ella”. Es decir que la labor del educador físico no solo respecta a la parte motriz y corporal, sino que también es deber del mismo lograr un desarrollo pleno del ser, en este sentido este trabajo se compone de diversas dimensiones que en interacción constante potencian su desarrollo holístico.

Para finalizar, la Federación Internacional de Educación Física - FIEP (1949-2009, Cap.VI) enuncia:

La educación física en la escuela y su compromiso de calidad: solicita reforzar la importancia de la Educación Física como un proceso a lo largo de la vida y particularmente para todos los niños, reiteró que debe ser una Educación Física de Calidad; (...) b.) Ayuda a los niños para que lleguen a una integración segura y adecuado desarrollo de la mente, cuerpo y equilibrio; (...) g.) Contribuye para la confianza y la autoestima de los niños; h.) Realza el desarrollo social, preparando a los niños para enfrentar competencias, venciendo y perdiendo, cooperando y colaborando.

Lo anterior sirve de sustento para que la E.F., a través del movimiento, no solo desarrolle al sujeto en su aspecto corporal, sino también en lo social, promoviendo el equilibrio del cuerpo, la mente, las emociones, las expresiones, mejorando la autoestima y la confianza y, por ende, logrando una educación de calidad.

Perspectiva educativa

Durante este capítulo se expondrán características fundamentales para la elaboración del presente proyecto, planteadas desde el componente *humanístico, pedagógico y disciplinar* de donde se abordarán aspectos tales como: tipo de hombre, teoría de desarrollo humano, modelo pedagógico, teoría curricular, concepción didáctica y evaluación.

Caminando por el sentido humanístico.

Partiendo de la problemática anteriormente planteada, se hace indudable mencionar cómo las *sociedades hipermodernas*, entendidas desde la instantaneidad, la esteticidad y la revolución tecnológica (Lipovetsky, 2000) han empujado al sujeto postmoderno a vivir impactado por un sinfín de aparatos tecnológicos que le permiten asirse de una realidad distinta la cual puede propiciar que el ser humano presente inconvenientes para relacionarse con los demás. Debido a esto, el hombre de la postmodernidad ha tendido a aislarse socialmente, recluyéndose en la utilización de elementos tecnológicos de manera excesiva como consecuencia, en parte, de un mundo globalizado; por ello, dichos avances tecnológicos se han convertido en una de las razones que afecta al S.H. en su dimensión socio-afectivo en donde este puede realizar multiplicidad de cosas sin generar un contacto directo con otras personas; esto genera que las competencias propias de los relaciones interpersonales se vayan perdiendo y, a su vez, repercute en la generación de desconfianza, problemas de autoestima e inseguridad emocional para entablar relaciones directas con otros sujetos.

Por lo anterior, se busca formar un ser humano que pueda relacionarse con los demás aludiendo a su capacidad expresiva a través del cuerpo, en busca de potenciar la seguridad emocional en los sujetos como un puente mediador entre la comunicación corporal y las relaciones interpersonales. A partir de ello, la corporalidad y la corporeidad como

componente indisoluble, pretende reflexionar sobre y a través del movimiento aquellos aspectos que significan y constituyen al S.H. con el fin de evitar que este recree desconfianza e inseguridad emocional.

Por esto, se hace pertinente hacer mención acerca de qué es la corporeidad y su importancia para el presente proyecto. Para Mélich:

Ser corpóreo (leib-*Sein*) significa abrirse a toda una serie de dimensiones antropológicas y sociales. Significa ser-sí-mismo, pero también ser-tú, ser-con y ser-en-el-mundo. Pero no ser-en-el mundo receptivo, paciente, sino básicamente activo, agente, ser-con-el-mundo (Hurtado, 2008, p.120)

Es entonces la corporeidad manifestación del ser y construcción de subjetividad a través del movimiento, en tanto lo corpóreo constituye los constructos culturales, emocionales y sociales que se generan a partir de la interacción con el mundo. Es por esto, que la corporeidad representa un ente importante para el P.C.P. puesto que es allí, en la construcción corpórea, donde el sujeto podrá potenciar su dimensión socio-afectiva a partir de sus relaciones sociales y la potenciación de su emocionalidad.

Por esto formar un sujeto que viva su cuerpo y se exprese a través de él posibilitará, no solo conocer e interpretar las experiencias significantes que en él se arraigan, sino también, permitirá desarrollar relaciones interpersonales y S.E. que le permita desinhibirse, generando reconocimiento y autocontrol de sus emociones, y que, a su vez, le permita adecuadamente encontrar en las relaciones personales una posibilidad para afrontar su realidad y hacerse partícipe de la misma utilizando de forma asertiva la C.I. y su dimensión socio-afectiva. Por lo cual el S.H. constituye y es constituido desde la relación directa que ejerce con los otros a través de los diversos elementos culturales.

Es por esto, que la cultura representa tal vez el contexto más significativo del sujeto puesto que es allí donde este logra relacionarse con otros pares, incorpora formas de ser y actuar en comunidad, valores y sentir, entre otros aspectos fundamental para la vida en sociedad. Es por esto que Keesing expone cómo “las culturas son sistemas que sirven para relacionar a las comunidades humanas con sus entornos ecológicos (...) asumiendo que el cambio cultural es ante todo un proceso de adaptación que se superpone a la selección natural” (1996, p.16).

Es entonces la cultura la que sustenta las primeras bases estructurales de la subjetividad del ser, en tanto es allí, y en la interacción con la misma, donde se cimentan las bases ontológicas, espirituales y emocionales que constituyen la identidad del sujeto. Sin embargo, habrá que comprender cómo el concepto de cultura y de sociedad no denotan sinonimia, puesto que, si bien la primera puede entenderse como: “ese todo complejo que comprende conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre” (Tylor, citado en Barrera, 2013, p. 3), la segunda encuentra su definición en Weber que la expresa como:

Un sistema o conjunto de relaciones que se establecen entre los individuos y grupos con la finalidad de constituir cierto tipo de colectividad, estructurada en campos definidos de actuación en los que se regulan los procesos de pertenencia, adaptación, participación, comportamiento, autoridad, burocracia, conflicto y otros. (Citado en Perdomo, 2014, p.02).

A su vez, comprender la sociedad desde la mirada postmoderna alude, casi de inmediato, a abordar la era de la tecnología y el consumo que se enmarca en la actualidad. Por ello, Lipovetsky en la era del vacío (1986) enuncia como el consumismo y su afinidad con la instantaneidad tecnológica constituyen un elemento clave en la construcción del ser social:

Eso es la sociedad posmoderna; no el más allá del consumo, sino su apoteosis, su extensión hasta la esfera privada, hasta en la imagen y el devenir del ego llamado a conocer el destino de la obsolescencia acelerada, de la movilidad, de la desestabilización. Consumo de la propia existencia a través de la proliferación de los mass media, del ocio, el proceso de personalización genera el vacío en tecnicolor, la imprecisión existencial en y por la abundancia de modelos, por más que estén amenizados a base de convivencialidad, de ecologismo, de psicologismo. Más exactamente estamos en la segunda fase de la sociedad de consumo, cool y ya no hot, consumo que ha digerido la crítica de la opulencia (1986, p.10).

Es entonces la sociedad actual no solo un conjunto organizado o un entramado de interacciones entre personas que denotan relación interpersonal entre las mismas; sino también, aquel espacio en donde se construye al sujeto en su subjetividad de acuerdo a los modos de relacionarse, de ser y de estar en el mundo. En este sentido, el consumo y la instantaneidad de hoy han posibilitado que se genere una “imprecisión existencial en y por la abundancia de modelos” sobre los cuales comparar y forjar las formas de ser; es decir, donde el sujeto no encuentra respuestas hacia quien ser, como ser y/o cómo comportarse respecto a situaciones determinadas en tanto se encuentra avasallado por una gran cantidad de formas de ser vendidas mediante la tecnología; es por esto que la globalización comunicativa que trae consigo el aparato tecnológico y el espacio virtual, constituye una esfera cada vez más llamativa en donde los sujetos interactúan con diferentes espacios de esparcimiento lo cuales, a la larga y en relación a un uso excesivo, representa un ambiente en donde la persona puede desconectarse temporal o prolongadamente de la vida personal – corporal, propiciando de cierta forma el aislamiento.

Es por esto, que al abordar la S.E. como un componente posibilitador de relaciones interpersonales se alude también a la interacción social y la organización interpersonal entre

sujetos en pro de conformar y participar de la construcción social, pero, a su vez, se enmarca también el movimiento y la expresión como componentes fundamentales de la vida personal y corporal que constituyen una herramienta comunicativa que busca contrarrestar la inseguridad, el sentimiento de inferioridad y, por supuesto, el aislamiento social.

Gracias a ello, el hombre se convierte en un ser que, durante el transcurrir de su existencia, se forma y se moldea gracias a la relación comunicativa ejercida en un entorno social y cultural; por ello, la falta o deficiencia de la comunicación interpersonal priva al sujeto de un progreso psicosocial adecuado para su desarrollo como S.H, ya que la relación cara a cara con otros seres humanos brinda no solo momentos de encuentro sino múltiples posibilidades de construcción de sí.

En busca del desarrollo humano.

Según Marx para el S.H. “encontrar su felicidad solo puede ser posible al tener vínculos con los demás, cuando trabajan juntos por unos objetivos (...) cuanto más estrechamente está vinculado con sus semejantes, tanto más se debe a éstos, y tanto más éstos le deben a él” (1966, p. 12).

Esto reafirma la concepción de que, tanto la sociedad y la cultura se deben al S.H, como este a ellas; es por esto que, para los sujetos faltos de S.E, llegar a concretar una sana relación con las personas que se encuentran dentro de su entorno natural debe llevar a un proceso de adaptación social que le permita ser capaz de comunicarse interpersonalmente con quienes le rodean a través del cuerpo, puesto que el movimiento constituye uno de los canales comunicativos más importantes que permite exteriorizar emociones, pensamientos y sensaciones susceptibles a ser narradas y recreadas tanto de forma personal como interpersonal.

Por ello, para lograr formar un hombre seguro emocionalmente, capaz de exteriorizar y comunicar con su cuerpo de forma asertiva todas aquellas emociones que le proveen de un mensaje y un significado en busca de posibilitar un mecanismo para relacionarse interpersonalmente en y con el movimiento, se hace necesario actuar desde la E.F. la cual, no solo permite un desarrollo corporal, sino también socio-afectivo en tanto cuenta con un sinnúmero de posibilidades comunicativas a través de la expresión dotando al sujeto de habilidades sociales que potencian su desarrollo corporal, comunicativo-expresivo y psico-afectivo que ofrece la posibilidad de que emerja la seguridad en sí mismo a medida que se fortalece su capacidad expresivo – comunicativa. Esto, con el fin de contrarrestar el aislamiento social a través de la exploración de las múltiples posibilidades que provee el cuerpo para generar relaciones comunicantes con las demás personas.

Por su parte, y haciendo alusión a las posibilidades de la E.F, Huizinga menciona como “la educación física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano” (1972, s.p) es decir, que dicha disciplina académica, contribuye al desarrollo de las múltiples dimensiones del hombre donde lo corporal no signifique el único elemento de desarrollo sino, por el contrario, convirtiéndose en una unidad influyente y congruente para el bienestar físico, psicológico y emocional del ser.

En esa medida, la teoría de desarrollo humano *psicosocial* de Erik Erickson pretende cimentar las bases sobre las cuales se sustenta la intervención pedagógica del P.C.P. que toma como punto de referencia a la S.E. como elemento de incidencia primordial en la C.I. Es por esto que, desde dicha perspectiva teórica, se entiende el desarrollo humano como el fin último del ser, el cual dependerá de tres procesos:

- a) El proceso biológico: que envuelve la organización jerárquica de los sistemas biológicos, orgánicos y el desarrollo fisiológico – el soma; b) el proceso psíquico: que

envuelve las experiencias individuales en síntesis del 'yo', los procesos psíquicos y la experiencia personal y relacional – la psique; c) el proceso ético-social: que envuelve la organización cultural, ética y espiritual de las personas” (Erickson, citado en Bordignon, 2005, p. 51)

Es aquí donde la educación física entrevé el movimiento como producto integrador que posibilita el desarrollo tanto de los procesos biológicos y fisiológicos (soma) como de los procesos mentales (psique) que se generan a raíz de la significación, comprensión y adaptación de las emociones a situaciones determinadas de las relaciones sociales. Por esto, el cuerpo en movimiento constituye un elemento primario para el fortalecimiento de la S.E. en busca de potenciar la dimensión socio afectiva del sujeto a partir de la expresión corporal que lo ubica como un ente comunicante que cuenta historias en pro de formar y trascender la subjetividad del ser humano para ponerlo en la escena de los procesos ético – sociales.

En relación a esto Erickson plantea que la obtención de un equilibrio emocional que debe desarrollarse constantemente desde el nacimiento hasta la muerte. Además enuncia que el desarrollo de la personalidad se da durante toda la vida y esta será dependiente de los procesos internos que el sujeto viva y, además, de las demandas sociales externas que se producen, es decir, que existe una correlación entre el desarrollo psicosocial del sujeto y el contexto en el que este se encuentra inmerso; en esta medida, no solo es suficiente el desarrollo emocional y de los procesos psíquicos, sino también, el social generado en la interrelación constante con su entorno. (Bordignon, 2005)

Sin embargo, Erikson también menciona cómo el sujeto afronta en cada etapa una crisis entre lo personal y lo social que, al darle solución, genera un mayor equilibrio en estos, es decir, que al tener éxito en cada una de las etapas de desarrollo forja una persona mental y emocionalmente más sana mientras que, por el contrario, los resultados negativos en las diversas fases repercute en un desequilibrio individual que impide el crecimiento personal.

Esto reafirma la sugerencia de Coon y Mitterer quienes indican que “el desarrollo de la personalidad está determinado por la interacción de un plan interno de maduración y las demandas sociales externas, destacando que el camino hacia la adultez es difícil, debido a que está plagada de retos” (2010, s.p)

Por lo anterior, se debe comprender cómo la teoría de desarrollo humano plantea unas etapas en relación a los procesos de maduración y desarrollo de los sujetos, por ello están relacionadas con las edades y la madurez del S.H; sin embargo, es de vital importancia resaltar que ni la edad, ni la madurez, son determinantes en el desarrollo exitoso de estas, por lo cual, las personas pueden llegar a la adultez sin haber potenciado de forma adecuada su desarrollo psicosocial. Es por ello que las etapas expuestas por Erikson representan componentes claves de esta propuesta pedagógica, más no necesariamente la edad asociada a ella porque se considera viable trabajar en las características de las etapas en relación con las experiencias obtenidas en distintos entornos, por su influencia para limitar o potenciar la S.E. a través de la vida y la C.I. en sus formas de relacionarse.

Por esto, se pretende tener en cuenta dos de las ocho etapas específicas planteadas por el autor: *la laboriosidad vs. Inferioridad* y *la Identidad vs. Difusión de identidad*; dichas etapas representan la primera aproximación hacia las relaciones interpersonales en donde los sujetos encuentran en su emocionalidad y su forma de ser los elementos primarios que le permiten el desarrollo de la identidad personal en aras de potenciar la S.E del sujeto. En ese medida, y si bien las etapas no se anclan específicamente a una edad determinada y pueden ser susceptibles a formarse durante el transcurrir de la vida, es en estas etapas donde el estudiante se encuentra, según Erickson, predispuesto a potenciar su confianza personal que le permitirá recrear su identidad propia y ubicarla en escena de sus relaciones ético sociales generando un sujeto más seguro de sí y de su emocionalidad.

Ahora bien, para lograr comprender el porqué de la selección de las etapas anteriormente enunciadas, habrá que entender cómo, para Erickson, el desarrollo humano está basado en algunos aspectos principales: la identidad del sujeto, sus relaciones sociales y su desarrollo psicológico y emocional; para lo cual las primeras etapas de la teoría planteada por Erikson, representan un desapego del sujeto respecto a su madre, lo que recrea para el ser humano la primera aproximación a la autonomía mental y emocional; en segunda medida, la siguiente fase, en donde se encuentran las etapas ya seleccionadas, comienza a generar las primeras relaciones sociales, los primeros cuestionamientos y comparaciones respecto a los demás y, además, se presenta un momento propicio para desarrollar la dimensión emocional del hombre en aras a las relaciones interpersonales que va generando. Es por ello, que esta etapa descrita representa las seleccionadas en el presente documento, en tanto es allí donde el educando se encuentra predispuesto a potenciar la seguridad sobre sí mismo y, por supuesto, sobre su emocionalidad; de igual forma, en las etapas anteriormente mencionadas, se abarca el desarrollo ético social que permite al ser humano generar las primeras relaciones interpersonales basadas en la comunicación y la seguridad.

Posteriormente a las etapas seleccionadas en este documento, el sujeto, en pro de su desarrollo, comienza a problematizarse respecto a su sexualidad, sus relaciones de pareja y su vejez generando conflictos internos que, en vez de generar seguridad emocional en sí mismo, genera conflictos encaminados hacia la desconfianza.

En ese sentido, habrá que describir de mejor manera qué representan las etapas descritas para el documento; por ello, la *laboriosidad vs inferioridad*: contempla el inicio de los procesos de aprendizaje cognitivo, científico, tecnológico, emocional y social, donde el sujeto se ve inmerso en el conocimiento del mundo productivo donde el trabajo con los demás se vuelve vital para aprender reglas sociales que le permitan sentirse miembro activo de su comunidad. Es en esta etapa donde el sujeto aprende a verse a sí mismo, no solo físicamente

sino también haciendo referencia a lo que quiere y lo que piensa, dejando de lado la opinión de los demás pero, a su vez, comparándose con ellos y siendo capaz de encontrar un rol en la sociedad que le permita generar límites en su comportamiento individual.

Es entonces esta etapa, el momento donde la persona requiere sentirse “útil” generando un periodo susceptible a presentar fracaso y sentimientos de inferioridad frente a los demás; sin embargo, y aún si el sujeto hace las cosas bien, puede recaer en la sensación de no ser capaz de hacerlas ya que la construcción de la personalidad dependerá de cómo este se ve en comparación a los demás. (Bordignon, 2005)

Por lo anterior, se hace preciso mencionar como la comparación con los demás y el encontrar un rol en la sociedad permite que el sujeto comience a generar relaciones directas con otras personas en donde la confluencia de emociones le propicie un conocimiento respecto su emocionalidad, su comunicación y, por supuesto, sobre su seguridad sobre sí.

Por el otro lado, la *Identidad vs. Difusión de Identidad*: es donde el sujeto empieza un proceso de maduración física, psicológica y social en la cual se busca una identidad personal. Preguntas como ¿Quién soy yo? reflejan la búsqueda por ser una persona distinta, evitando ser una copia, y comenzando a manifestar independencia de sus progenitores; es en este punto también donde el sujeto comienza a pasar más tiempo con amigos, a tomar decisiones y a pensar en el futuro, buscando entablar relaciones sociales con iguales que le brinden seguridad, fidelidad y confianza proporcionándole sintonía afectiva, cognitiva y comportamental proporcionando un efecto de superación ante la confusión y crisis sobre la identidad de roles. Es por ello que los sujetos deberán guiarse en busca de hilvanar su proyecto de vida, formando una identidad que genere seguridad y no ideologías totalitarias.

Dicha identidad personal involucra a su vez la aceptación del propio cuerpo, el conocimiento objetivo y la aceptación de la personalidad, la identidad sexual y vocacional, la

ideología personal y valores propios; es decir que esta involucra el *autoconocimiento* el cual funciona en favor de la consciencia de las capacidades y limitaciones que el S.H. tiene y encuentra en las experiencias vividas; es por lo anterior, que la comprensión de estas etapas guiaran el proceso a realizar en la clase de educación física en donde el movimiento puede, no solo constituir la subjetividad de cada sujeto, sino también, comunicar y exteriorizar la construcción particular que cada persona recree, desde su experiencia particular, a través de la expresividad del cuerpo y en aras de potenciar la seguridad emocional del sujeto y, a su vez, de sus relaciones interpersonales.

Es por esto que, en pro del desarrollo psicosocial de la persona, se debe relacionar con ella la dimensión socio-afectiva del sujeto en donde la seguridad de las emociones, inmersas en las etapas descritas anteriormente, permite al sujeto reconocer y afianzar las mismas en aras de contrarrestar el impacto negativo las complicaciones que pueden presentarse al momento de generar una C.I. efectiva; de igual forma, generar relaciones interpersonales entre estudiantes repercute directamente en la potenciación de la S.E en tanto se posibilite una relación efectiva con los otros.

Por su parte, el desarrollo socio-afectivo del sujeto contribuye también en la búsqueda de la identidad personal dado que la comunicación corporal propicia, a través del movimiento, relaciones interpersonales que proveen al S.H. de nuevas perspectivas, de nuevas formas de actuar y de ser en relación a los demás y, a su vez, propicia nuevas vivencias que permiten al sujeto inhibir problemas de orden psicológico, emocional y/o social.

Otro de los beneficios que puede generar la comunicación corporal que posibilita la exteriorización de las emociones a través del cuerpo es el estado de armonía y aceptación por el cual pasa el sujeto, permitiéndole a su vez, adquirir seguridad sobre sí y sobre sus emociones: “soy lo que puedo creer fielmente”, disposición para la intimidad y compromiso

en pareja, control y autorregulación de las emociones y desarrollo de la autonomía psicológica necesaria para la toma de decisiones y para el éxito de las etapas posteriores. No obstante, si se obtiene un resultado negativo, la persona podrá adquirir sentimiento de confusión, inseguridad, autoimagen pobre, influenciabilidad respecto a los demás, incapacidad para controlar sus emociones y, por supuesto, tendencia al aislamiento, lo cual repercutirá, de igual forma, en las siguientes etapas de desarrollo.(Gaete, 2015)

Es por ello, que la no obtención de resultados positivos en las primeras etapas puede repercutir en complicaciones emocionales y sociales que trascienden sobre las etapas posteriores dado que allí, el ser humano comienza a buscar una compañía “con quien pueda y quiera compartir confianza mutua y regular” (Erikson, citado en Bordignon, 2005 p.57); es por ello que se busca una S.E. del sujeto que permita una expresión comunicativa fortalecedora de las relaciones interpersonales y sociales, que cambie el “yo soy” por un “nosotros somos” y que prive las respuestas negativas que conllevan a “sistemas elitistas (ritualizaciones desintegrantes) que se forman a partir del aislamiento afectivo y social” (Erikson citado en Bordignon, 2005 p.57); aislamiento que se comprende como el comportamiento donde el sujeto prefiere recluirse solitariamente ya sea por motivos personales, afectivos, sociales en busca de generar un espacio único que inhiba su componente relacional.

Es por lo anterior que se hace preciso mencionar que las dos etapas anteriormente descritas entrevén en sí mismas un significativo impacto para el desarrollo de la seguridad emocional, puesto que la primera etapa seleccionada “laboriosidad vs inferioridad” permitirá que el sujeto pueda construirse a sí mismo a partir de su relación con los demás, especialmente en el aspecto emocional que, en relación con lo útil, pretende formar un sujeto que pueda eliminar de su ser la sensación de inferioridad frente a los demás; por ello, se hace de suma importancia rescatar y potenciar dicha etapa de desarrollo alineada con la etapa “identidad vs

difusión de identidad” en tanto que esta se relaciona directamente con el desarrollo psicológico y emocional del sujeto al mismo tiempo en que este comienza a generar relaciones interpersonales puesto que en esta etapa la identidad personal se forja desde la seguridad acumulada del ser humano, la cual le permite recrear en su mente un yo propio que le signifique frente a los demás.

En ese sentido, se precisa un proceso educativo que no solo se preocupe por lo cognitivo sino que también tenga en cuenta el componente afectivo, social y corporal que involucre la realidad de los implicados en el proceso formativo con el fin de generar un correcto desarrollo y bienestar del ser dado que este se verá reflejado en sus emociones, su comunicación, su expresividad y, por supuesto, su motricidad; de igual forma, la relación e interacción con el entorno social representa un factor fundamental puesto que es allí donde se presenta el aprendizaje, el cual potencia la multidimensionalidad del hombre y repercute, de forma directa, en la comunicación interpersonal, la seguridad emocional y las relaciones que en este marco se puedan generar, lo que sin duda, propiciaría un elemento idóneo para combatir la problemática que nos acongoja.

Por lo anterior, se hace indiscutible mencionar como la teoría de desarrollo humano psicosocial consolida una perspectiva de gran relevancia, desde las etapas anteriormente mencionadas, para la formación de un tipo de hombre que pueda contrarrestar las complicaciones emocionales, sociales y comunicativas a través del cuerpo y su movimiento; lo cual representará el primer factor sobre el cual se delinearán el componente educativo propio del P.C.P.

En busca de la estructura pedagógica.

Si bien la teoría de desarrollo humano encamina al proyecto hacia la consolidación de una propuesta humana que permita educar un tipo de hombre seguro emocionalmente, es de igual

importancia, resaltar los conceptos educativos que respondan a la elaboración pedagógica del mismo; por esto, se abordará el proceso de enseñanza - aprendizaje como el elemento primario para la construcción curricular.

Por esto, dicho proceso educativo debe ser guiados por una serie de preceptos pedagógicos consolidados en una construcción curricular en donde se encontrarán, según el M.E.N “los criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral” encaminados a “comunicar los principios y rasgos esenciales de propósitos educativos, de tal forma que permanezca abierto a la discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica. ” (Stenhouse, citado en Acosta y López, 2011, p.67).

Es por ello que para el presente P.C.P. se hace necesario plantear los componentes pedagógicos que permitan desarrollar de forma efectiva una propuesta curricular; en tanto la pedagogía, como ciencia de la educación y componente base para la estructura educativa, se comprende como:

Una forma variada de discurso cuyo epicentro son las relaciones entre los profesores, alumnos, ambiente escolar y social. En este nivel, se podría complementar que ella es un concepto cuya finalidad radica en aquel esfuerzo que realiza el pedagogo para develar ciertas condiciones que tienen lugar en el marco de la relación sujeto, escuela y sociedad (Zambrano citado en Baracaldo, 2007, p.28).

Por ello, es menester del acto pedagógico generar procesos reflexivos que le permitan encontrar sentido a la acción educativa donde la didáctica, la enseñanza y el aprendizaje caminen de la mano en pro del cumplimiento de los objetivos planteados por el pedagogo; de igual forma, dichos propósitos se darán entorno a las relaciones que se adscriben al acto educativo que sirvan como elemento primario para propiciar espacios de mejoramiento de la comunicación de los sujetos y, por supuesto, de las relaciones interpersonales.

Del mismo modo, es importante definir el campo donde habitualmente se despliega la pedagogía: La educación; por esto, se hace referencia al acto educativo como un acto social que contribuye a lograr la armonía, integración, equilibrio y formación de la persona en todos los ámbitos, para colaborar con su desarrollo, logrando promover las relaciones humanas y preparando al individuo para vivir en sociedad (Pérez, 2005), es decir, que busca el desarrollo integral del ser, intentando alcanzar la armonía en sus dimensiones para lograr un sujeto equilibrado, con autocontrol de sus sentimientos y acciones, que se acepte y esté a gusto consigo, que tome decisiones asertivas (Conangla y Soler, 2003); en ese sentido, se debe comprender que, en relación con la emocionalidad, el conocimiento de las emociones representa un primer paso para generar seguridad al momento de utilizarlas, al igual, que constituye una forma de acercarse a la aceptación personal frente a las relaciones interpersonales.

Por ello, se hace importante hacer mención a que la seguridad emocional representa un pilar de suma importancia a la hora de generar relaciones interpersonales donde los sujetos puedan darle uso a sus emociones, regularlas y controlarlas con certeza con el fin de potenciar relaciones persona a persona mediadas por la emocionalidad de los sujetos que contrarresten la sensación de rechazo que puede desembocar en aislamiento social. Gracias a ello, el acto educativo debe problematizar y preocuparse respecto a qué hacer para fomentar el trabajo emocional de sus estudiantes.

Es por esto que los procesos pedagógicos se encuentran ligados al desarrollo humano de los sujetos, puesto que es a través de la educación que se presentan los procesos de enseñanza - aprendizaje que permiten al sujeto formarse en función de sí, del otro y de su contexto. Es entonces la pedagogía el núcleo central posibilitador de los elementos educacionales que aquí se pretenden desarrollar; los cuales buscan formar estrategias de aprendizaje capaces de forjar seres humanos que logren comunicarse interpersonalmente de forma efectiva con los demás,

generando relaciones interpersonales basadas en la S.E. y que se encuentren preparados para inhibir o prevenir el aislamiento social.

Por lo anterior, se hace necesario forjar una propuesta que se encamine hacia la consolidación de un tipo de hombre seguro emocionalmente y con capacidad para relacionarse interpersonalmente a través de su comunicación corporal; para ello, deberán generarse procesos educativos que desde una mirada pedagógica puedan ser planeados y reflexionados en función de los estudiantes y los objetivos formativos de la escuela.

En ese sentido, se deberá concretizar la acción educativa basada en los fundamentos pedagógicos que representen la carta náutica sobre la cual delinear los elementos educativos planteados por el proyecto.

Investigación – acción: una propuesta curricular.

A continuación se pretende concretar los componentes previamente enunciados en el documento con el fin de consolidar una serie de lineamientos que permita poner en escena los diversos elementos que constituyen el presente P.C.P. Es por esto, que la teoría del currículo aquí concebida se enmarca desde la propuesta de investigación en la acción definida por Elliot como “el estudio de una situación social con miras a mejorar la calidad de la acción dentro de ella” (citado en McKernan, 1999, p.6) la cual deviene de las teorías prácticas que a su vez:

También considera la sociedad y la cultura como un tipo de sustrato, pero adopta un punto de vista más activo acerca del papel de la educación, de las escuelas y de los profesores, en su contribución a la sociedad y a la cultura mediante el desarrollo de personas educadas (Magendzo y Donozo, 1992, s.p)

Esto nos indica que el aporte educativo no debe convertirse en un elemento pasivo que desde la teoría visibiliza problemáticas y posibles soluciones sino, por el contrario, es

menester de la educación concretar procesos pedagógicos encaminados hacia la práctica que permita identificar con claridad las necesidades particulares de cada comunidad para, desde allí, y con la participación activa de la mismo, plantear los preceptos que encaminen el proceso educativo adecuado para la contribución social.

Por ello, la teoría curricular de investigación – acción es aquella que “trata de contribuir tanto a las preocupaciones prácticas de las personas en una situación problemática inmediata como a las metas de la ciencia social por la colaboración conjunta dentro de un marco ético mutuamente aceptable” (Rapoport citado en McKernan, 1999, p. 6-7) donde, de igual forma, el docente ocupa un papel de suma importancia en el desarrollo de la enseñanza teórico-práctica, ya que investiga para lograr cambios en el rendimiento y en la conducta del estudiante siendo consciente de qué es lo que pretende cambiar en los implicados en el proceso.

Es decir que con dicha investigación se pretende generar cambios en la realidad social y en la comunidad para mejorar la vida de los sujetos, tomando en cuenta la opinión y los conocimientos previos que estos tienen, logrando una participación activa de las personas con las que se interviene y propiciando un aprendizaje recíproco. Es por esto que Stenhouse comprende que el docente, al ser un profesional de la enseñanza, debe intervenir en la creación de un currículo que tome en cuenta a sus implicados, ya que esta es una elaboración sujeta a cambios, y debe ser un constructo social donde haya reflexión continua del quehacer, evitando seguir estándares establecidos para mejorar la calidad en la enseñanza de los estudiantes en todas las dimensiones. Esto sin duda constituye el concepto principal a tener en cuenta para el presente proyecto, puesto que según Stenhouse si la relación entre los implicados no se analiza con base a los constructos sociales que le identifican, el currículo representaría una elaboración que no responda a las necesidades propias de cada institución.

En ese orden de ideas, la teoría curricular representa un aporte que permitirá consolidar los preceptos anteriormente enunciados partiendo de una premisa fundamental: “la conducta humana está muy influida por el ambiente en el que se produce” (McKernan, 1992, p.8), lo cual posibilita generar una relación efectiva con la problemática planteada, en tanto la S.E. representa una de las claves para que los sujetos eviten conductas fuera de lo normal que puedan desembocar en aislamiento social. Por otra parte, la participación docente como un investigador – planeador permitirá generar espacios de aprendizaje propicios para la consolidación de los objetivos del presente utilizando el cuerpo como elemento comunicativo.

Por su parte, el tener una colaboración recíproca y bidireccional entre estudiante – maestro permitirá generar procesos reflexivos mucho más completos que posibiliten la adquisición de un aprendizaje significativo donde convergen los conocimientos previos del estudiante con los nuevos. Es entonces labor del docente indagar e investigar sobre la problemática basada en el deterioro de las habilidades sociales debido a la falta de S.E; para ello, se deberá generar un diagnóstico que posibilite al investigador conocer cómo se comunican emocionalmente los sujetos para, desde allí, estructurar los lineamientos curriculares en favor del fortalecimiento de la comunicación corporal, entendiendo el desarrollo de la S.E, y posibilitando la mejora en las relaciones interpersonales desde una participación activa, constante y comprometida de todos los agentes implicados en el proceso.

Es entonces la investigación – acción una teoría que permitirá problematizar los acontecimientos sociales que, como se ha anunciado anteriormente, radican en la importancia de potenciar relaciones comunicativas encarnadas y expresadas desde el cuerpo en busca de potenciar la S.E. de los sujetos y que, además, genera un descubrimiento de la emocionalidad del ser en busca de apropiarla y significarla para utilizarla de forma adecuada al momento de relacionarse interpersonalmente. Esto será posible solo si se comprende que el movimiento arraiga un mensaje y una narrativa que dan cuenta de la interioridad de cada sujeto; es por

ello, que la expresión corporal como un componente de la E.F. constituirá el quehacer disciplinar que permitirá potenciar la C.I. desde la expresividad y la narración encarnada en el cuerpo.

Constructivismo: buscando el aprendizaje significativo.

En este caso, y pensando en la adquisición de una buena comunicación en las relaciones interpersonales que permita al sujeto fortalecer su S.E, se hace fundamental encaminarse hacia la consolidación de un modelo pedagógico que le permita al sujeto descubrir y reconocer su emocionalidad, obtener libertad para expresarse, para pensar, para buscar soluciones, para sentir, compartir, y relacionarse con otros.

Por lo anterior, es de vital importancia comprender cómo el constructivismo entiende el aprendizaje como resultado de la construcción personal generada en la interacción entre el nuevo conocimiento y las experiencias y conocimientos previos del estudiante; sin embargo, el constructivismo debe ser entendido, de igual forma, desde la intencionalidad que se propugna. Es por ello, que para la particularidad del presente P.C.P. se concibe desde la visión de *aprendizaje significativo* (A.S.) auspiciada por Ausubel, puesto que, para él: “el factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe, averíguese esto y enséñese consecuentemente” (1973, p.2). Es decir, que al tener en cuenta esto, se puede pregonar por estrategias de enseñanza – aprendizaje que posibiliten al sujeto lograr la asimilación de los conocimientos nuevos con el fin de incorporarlos y significarlos para sí.

Es entonces el A.S. de Ausubel donde el estudiante construye sus propios esquemas de conocimiento partiendo de las estructuras previas, del mismo modo, la ilustración de dicho saber nuevo debe presentarse de forma organizada y precisa para desequilibrar lo existente, transformando lo previo para la construcción y estructuración de un nuevo saber. En ese sentido, se “estima que aprender significa comprender y para ello es condición indispensable

tener en cuenta lo que el alumno ya sabe sobre aquello que se le quiere enseñar”

(Tunnermann, 2011, p.24), dicho comprender es particularmente apropiado en tanto los contenidos disciplinares son, en este caso, mediaciones posibilitadoras de un aprendizaje más íntimo que se relaciona con la S.E.

Por ello, dicho planteamiento evoca a generar experiencias corporales que propugnan por la adquisición de nuevas comprensiones emocionales a través de la expresión corporal como elemento posibilitador de C.I.; gracias a esto, se pretende que el estudiante reconozca sus emociones y genere una S.E que le permita utilizarlas en favor de mejorar sus relaciones sociales para evitar la desconfianza y el aislamiento reemplazando o modificando las estructuras cognitivas previas que permiten el auto reconocimiento en pro de la C.I del sujeto.

Por su parte, cabe resaltar que el estudiante toma el papel protagónico en el desarrollo de su aprendizaje, transformando y reteniendo información significativa, que le permita construir saber; es entonces el docente quien, por su parte, se comprende como un planeador que construye y propicia ambientes de aprendizaje que guían el desarrollo en procura de un objetivo de conocimiento, por lo cual, se han de concebir estrategias y planificaciones aptas para fomentar la motivación y el aprendizaje, intentando transformar la enseñanza receptiva para darle paso a la enseñanza reflexiva que, desde el interactuar constante entre los sujetos adscritos al acto pedagógico, genere aprendizaje significativo. Así fue que:

Ausubel definió tres condiciones básicas para que se produzca el aprendizaje significativo:

1. Que los materiales de enseñanza estén estructurados lógicamente con una jerarquía conceptual, situándose en la parte superior los más generales, inclusivos y poco diferenciados.

2. Que se organice la enseñanza respetando la estructura psicológica del alumno, es decir, sus conocimientos previos.

3. Que los alumnos estén motivados para aprender (Tunnermann, 2011, p.24).

Dichas condiciones deben generar en la persona que va a aprender la predisposición para hacerlo, es decir, algo que le motive a conseguirlo, es por ello, que lograr relacionar el objeto de conocimiento con los saberes previos del educando permitirá comprender los contenidos disciplinares, apropiarlos en su cotidianidad y desarrollar su confianza a través de las experiencias corporales que el movimiento propicia en relación con los otros, en tanto el conocimiento se hace mucho más aprehensible si deviene de una saber previo susceptible a ser modificado, reforzado o transformado en la cognición del sujeto. Aun así, es claro como existe una relación entre el saber y el actuar, gracias a esto, el S.H. puede relacionarse de forma eficaz siempre y cuando obtenga la seguridad para ponerlo en práctica; por ello Gibb y Rogers mencionan que: “ser persona es una relación que se hace posible en base de la confianza, yo te invito a acompañarme en el proceso de quien soy, y tú me invitas también” (1970, s.p). De esta manera el sujeto se conoce, y conoce a los otros logrando saber cómo es, cuáles son sus condicionamientos o aptitudes emocionales que le impiden o permiten el desarrollo de su seguridad.

Es entonces el desarrollo de la S.E. un camino que gira en relación a los otros y la interacción con los mismos pero que a su vez posibilita al educando construir su conocimiento y evaluar sus formas de actuar porque atreverse a interactuar cara a cara es un acto que demanda seguridad en sí mismo y en el otro que constituye un sinfín de posibilidades para generar múltiples vivencias que le permitan, no solo desinhibirse al momento de expresar sus emociones, sino también, adquirir nuevos aprendizajes basados en la experiencia ; lo que sin duda, permitirá descubrir nuevas formas de ser, emocionalmente

seguro, a partir de la comunicación constante consigo mismo, con el otro y con su entorno a través de las expresiones de cuerpo pregonadas por la expresión corpórea.

Expresión corporal y la comunicación interpersonal.

Durante el transcurrir del documento se ha transitado conceptual y pedagógicamente sobre las bases fundamentales para la propuesta curricular desde el área de E.F; por ello, es hora de que los componentes propios de la disciplina toman total protagonismo puesto que se toma la capacidad motora y expresiva del educando como un elemento primario en la C.I. que permita, desde el movimiento expresivo, potenciar la seguridad emocional que permita a los sujetos generar relaciones sociales de forma efectiva. Para ello, se hace menester conceptualizar el área de conocimiento sobre el cual se desarrollará el proyecto y sus respectivos contenidos y apostes para el desarrollo del mismo.

En ese sentido, y como primera medida, se concibe la E.F. como una disciplina académica que contribuye en la transformación de las realidades sociales a partir de prácticas corporales reflexionadas que el sujeto genera de su “ *cuerpo vivido*” y que le encaminan unidireccionalmente hacia el desarrollo pleno del ser, es decir, que desde la disciplina académica se pretenden transformar realidades sociales que permitan incidir de manera positiva en una comunidad a través de generar espacios de interacción donde el estudiante propicie aprendizajes que le posibiliten nuevas formas de ser y actuar en el mundo dentro del aula de clase pero con la particularidad de poder ser objeto de utilización y transformación fuera de la misma. Es por esto que la conducta motriz (como elemento disciplinar indispensable) se asocia a:

la comprensión corporal, constituyendo una unidad que se encuentra presente en todas las experiencias y en las distintas vivencias personales, es así, como la educación a través del cuerpo y el movimiento no es reducida exclusivamente a aspectos

perceptivos y motrices sino que se pretende abordar desde el carácter expresivo comunicativo afectivo (Mosquera citado por Barragán y Linares, 2016, p.39)

Es entonces la expresión corporal, como tendencia de la E.F, el componente disciplinar sobre el cual se potencia la capacidad expresiva del cuerpo como una forma para mejorar la C.I, en donde, el fortalecimiento extraverbal del sujeto, y sus conocimientos previos (emocionales en este caso) se encaminarán hacia la construcción y consolidación de otros nuevos centrados en el cuerpo, la emoción y su expresividad. Es por ello, que las capacidades expresivo-comunicativas, en interacción con el mundo exterior, permitirán generar un diálogo corporal que nutra el reconocimiento emocional encaminado hacia la seguridad de la misma.

De igual manera, la expresión corporal representa un medio para el descubrimiento de la comunicación corporal en donde se infiere que lo proxémico y lo kinésico, anteriormente definidos, presentan la importancia respectiva en tanto se aborda el componente corporal desde los elementos expresivos dentro de un proceso de comunicación y, a su vez, el componente de espacio temporalidad del ser (entendido desde su territorio personal) los cuales posibilitan las relaciones humanas como un aspecto psicosocial indispensable para la relación interpersonal asertiva, clave para el desarrollo humano.

Por su parte, la expresión corporal es “la representación simbólica y corpórea de una narración, la característica principal que provee al sujeto de posibilidades para hacer evidente todas sus narraciones” (Cuenca, 2016, p. 56); ello sin duda hilvana la expresividad del cuerpo con la narrativa del mismo, en tanto el ser humano es cuerpo y vive cuerpo a través de la comunicación que este le provee y le posibilita: “nuestro cuerpo al mismo tiempo refleja y esconde lo más íntimo de nosotros mismos” (Starobinsky, citado en Cuenca, 2016, p. 87).

Sin embargo, la narración del cuerpo estará delimitada por su seguridad puesto a que ella permite, desde la expresividad del cuerpo, desarrollar las dimensiones humanas a partir del

uso de técnicas como: propiocepción, desinhibición, autoreconocimiento, exteriorización, entre otras. (Gallo, s.f.)

Ello enmarca como objetivo de la expresión corporal el descubrimiento del propio cuerpo, su emocionalidad y sociabilidad desde el componente comunicativo que el cuerpo en movimiento le provee; repercutiendo así en la S.E. y, por consiguiente, en la comunicación y relación interpersonal. Es por esto, que la narrativa corporal ocupa un espacio de gran importancia disciplinar puesto que: “Es una reconstrucción de la experiencia, por la que, mediante un proceso reflexivo, se da significado a lo sucedido, vivido o experimentado” (Gallo y Castañeda, s.f. p.3).

Es entonces la narrativa corporal aquella que:

Reconoce que en la corporeidad está inscrita una historia, un tiempo, una experiencia que puede ser narrada, contada o relatada; se narra lo que vivimos, se narra la experiencia vivida, pero lo que importa en el relato es como devengo en la narración porque lo que interesa son los sentidos singulares que se narran de la experiencia vivida y las lógicas particulares de argumentación que despliegan (Gallo y Castañeda, s.f. p.5).

Al hablar de la narración que se adscribe al cuerpo, se hace preciso enunciar las emociones que en dichos relatos se encuentra inscritos, puesto que la expresión corporal antepone la emocionalidad del sujeto como un elemento inherente en los procesos reflexivos que de la narrativa corporal devengan, es decir que al contar las historias a través del cuerpo se asume “la experiencia temporal inherente a la ontología del ser-en-el-mundo” (Ricoeur, citado en Gallo y Castañeda, s.f. p.3) lo que, a su vez, encamina a los sujetos a aflorar diversas emociones, susceptibles a ser reflexionadas, durante el transcurrir de la trama.

Por esto, la expresión corporal busca la interiorización, reflexión, exploración de la creatividad y exteriorización de nuestras historias, en busca de brindar un espacio donde el sujeto obtenga libertad para comunicarse y relacionarse con el otro y su contexto desde una mirada corporal y emocional que le permita desarrollar su S.E.

A partir de esto, expresar desde el cuerpo las historias significantes de los sujetos entrevisté, también, una construcción personal en relación con el otro, es decir, desde las historias de los demás y con ayuda de la comunicación interpersonal lograr descubrir, explorar y reflexionar sobre su emocionalidad de forma significativa en busca de adquirir una mayor seguridad sobre las mismas y, a su vez, una experiencia que refleje un “cuerpo vivenciado, intuido y experimentado como un ser-situado-corporalmente-en-el mundo” (Gallo, 2006).

Ahora bien, lograr concretizar un currículo deviene de la concepción pedagógica y de escuela que se atraviese al proyecto, no obstante, se ha de delimitar una serie de contenidos propios de la disciplina que posibilitarán poner en práctica las ideas planteadas. En ese sentido, habrá que entender la expresión corporal como:

Contenido de la educación física caracterizado por la aceptación, búsqueda, concienciación, interiorización y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades para expresar y comunicar nuestras emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc., así como por un marcado objetivo de creatividad (Sierra citado en Learreta, Sierra y Ruano, 2005, p.18).

En ese sentido, y más allá de la conceptualización que se ha venido realizando acerca de la expresión corporal, habrá que entender que los contenidos refieren a “el corpus de conocimiento que se va a transmitir al alumnado en la escuela, y no exclusivamente de tipo conceptual sino de naturaleza” (Learreta, sierra y Ruano, 2005, p.20); los cuales serán seleccionados respetando “el contexto de la expresión corporal donde los contenidos giran en

torno a la experimentación, vivencia corporal, intercambio y no a la adquisición, reproducción y automatización” (p.20)

Por su parte, cabe resaltar que si bien los contenidos deben girar en torno a los elementos planteados anteriormente, para Learreta y otros (2005) la expresión corporal hace hincapié en tres dimensiones principales: “la dimensión expresiva, comunicativa y creativa” lo que, entendido a la luz de la expresión corporal, propicia que el estudiante pueda exteriorizar de una forma particular sus emociones sin miedo a ser juzgado en donde las formas particulares y creativas permitan generar expresiones cómodas para cada sujeto; de igual forma, permite potenciar las dimensiones del ser humano y sus capacidades expresivas a partir de la utilización de elementos comunicativos en busca de generar relaciones interpersonales y, además, de poner en escena su iniciativa personal para contar una historia a través de su cuerpo en busca de la exteriorización de su emoción.

De igual forma, se pretende generar una serie de reflexiones sobre la emocionalidad y, al mismo tiempo, propiciar un elemento que pueda generar seguridad sobre sí y sobre su emoción. Por esto, se plantean ciertos elementos temáticos que aluden a cada una de las dimensiones mencionadas; en primera medida, los contenidos propios de la dimensión expresiva estarán hilados a la conciencia del movimiento, a las posibilidades de movimiento, al ritmo corporal, al sonido corporal, a las vivencias con las personas y objetos y a la exteriorización de la autoimagen (Learreta, 2005).

Respecto a la dimensión comunicativa se establece relación con el lenguaje gestual, los componentes sonoros comunicativos, y el ritmo. Por su parte, dentro de dicha dimensión el mundo externo se percibe a través de la simulación corporal de los estados de ánimo, ideas, sentimientos, sensaciones y emociones, de igual forma, se verá en la organización de la acción (historias marcadas por un inicio, desenlace y final), por la simbolización corporal y del objeto y, por último, en la socialización y presentación de uno mismo ante los demás

(Learreta, 2005) esto sin duda, alude a la exteriorización de los aspectos que constituyen al sujeto los cuales podrán ser puestos en escena a través de la dramatización, el teatro, la danza entre otras prácticas corporales posibilitadoras de comunicación expresiva.

Por último, la dimensión creativa será orientada “al desarrollo de la capacidad de componer, idear, ingeniar, inventar, etc..., actitudes, gestos, movimientos y sonidos. Contenidos específicos como fluidez, flexibilidad, originalidad, elaboración, lluvia de ideas corporales, improvisación corporal y sinéctica corporal (metáfora)” (Learreta y otros, citado en Gómez 2006, p.47), en ese sentido, los contenidos giraran en torno a la creación y composición de nuevas formas de expresión; sin embargo, cabe resaltar que esta dimensión, al igual que las anteriores, no están segmentadas sino por el contrario todas componen al ser humano que la expresión corporal pretende potenciar. Por ello, la creatividad permitirá que le estudiante adopte nuevas formas de expresión y de comunicación que le sean más efectivas y que, de igual forma, le permitan desinhibirse y comunicarse corporalmente a través de su movimiento, lo cual representa un elemento primordial para alcanzar su seguridad emocional.

Una estrategia hacia el aprendizaje.

Si bien estructurar un currículo permitirá consolidar los preceptos teóricos que atravesará el proyecto; la didáctica, definida como el *cómo enseñar*, es decir, las maneras en que el docente acerca el saber a los estudiantes permitirá concretar un “artificio universal para enseñar todas las cosas a todos, con rapidez, alegría y eficacia” (Komenský 1986); entendiendo esto como el manifiesto fundamental para responder a necesidades del quehacer pedagógico.

Por ello, y para las particularidades del P.C.P, se pretende utilizar el modelo didáctico *Aprendizaje para el dominio* el cual deviene de los modelos alternativos o integradores. Carroll “establece que el aprendizaje está en función del aprovechamiento real y profundo que

cada persona hace de su tiempo” (citado en Mayorga y Madrid, 2010, p.97). en dicho modelo se prioriza el aprendizaje cognitivo y emocional, sin embargo no olvida la “comprensión verbal, el estilo de aprendizaje y las variables afectivas”(p.97) que sin dudas, generan una concordancia respecto a la emocionalidad y la comunicación interpersonal anteriormente planteadas; por ello, con estos aprendizajes que se pueden generar se pretende que la autoimagen del estudiante se haga cada vez más positiva al superar las tareas, y avanzar así, en el autoaprendizaje y en el desarrollo de la confianza para realizar futuras actividades y mejorando el dominio no solo del aprendizaje sino de sí mismo (p.98). Esto, con el fin de potenciar su amor propio, puesto que sin este se hace difícil generar relaciones interpersonales solidas en tanto la falta de autoestima, el sentimiento de inferioridad, entre otros, reprimen la espontaneidad del sujeto y generan inseguridad ante el afloramiento de sus emociones.

Por ello, lograr ubicar al estudiante dentro de un ambiente que propicie el afloramiento de las emociones genera, no solo una primera aproximación hacia como manejarlas y ponerlas al servicio de la comunicación interpersonal a partir de generar reflexiones encaminadas hacia la utilización de la emocionalidad a la hora de relacionarme con el otro. Por otro lado, cabe rescatar como, según este modelo, los maestros deben evaluar a los estudiantes para “adaptar su instrucción tanto a las características de los estudiantes, como a los previsibles productos formativos emergentes, intentando que se logre el pleno dominio y las competencias mediante la calidad de las tareas realizadas en el acto docente-discente” (Mayorga y Madrid, 2010, p.98).

Es entonces, y en concordancia con lo anteriormente mencionado, la falta de S.E. un componente primario a la hora de estructurar de forma organizadas los componentes sobre los cuales el educando se formará. Sin duda, potenciar la dimensión afectiva del sujeto, y particularmente su S.E, tendrá que desarrollarse a partir de poner al mismo en situaciones de conflicto interno frente a la relación interpersonal, es decir, ir exponiendo al educando a

interacciones con los demás sujetos que lo saquen de su zona de confort (siendo esta el aislamiento) y le permitan aflorar de manera natural sus emociones frente a una situación concreta; para ello, se establecen etapas durante el proceso que van desde la introyección hasta la exteriorización, es decir, se dará inicio desde la generación de ambientes de aprendizaje donde el estudiante pueda generar reflexiones y acercamientos hacia su propia emocionalidad y autoimagen con el fin de potenciar su seguridad al momento de establecer relaciones interpersonales.

Seguidamente, y aludiendo a la generación de un proyecto que se desarrolle de lo simple a lo complejo en donde, de acuerdo al aprendizaje significativo anteriormente señalado, se propiciarán momentos donde el estudiante se encuentre motivado para realizar las temáticas abordadas, pueda fortalecer su capacidad comunicativa iniciando por la verbal hasta la corporal y, además, permita exteriorizar la comprensión que tiene respecto a su emocionalidad; esto, será puesto en escena desde una relación consecuente entre la instruccionalidad por parte del docente (como primer momento), en donde este delinea y dirige las prácticas corporales, basadas en la expresividad del cuerpo, con el fin de generar los primeros preceptos sobre los cuales se trabajará, seguidamente de una trabajo donde el estudiante encuentre una mayor participación, un mayor autonomía aun sin desdeñar la instruccionalidad del docente como planeador del acto educativo hasta llegar a realizar un proceso más autónomo que permita generar aprendizajes significativos y reflexiones propias de los estudiantes en busca de la concreción de nuevos conocimientos evidenciados desde su narrativa corporal y, a su vez, en aras de contribuir a la formación de seres humanos más seguros emocionalmente.

De igual forma, en el aprendizaje para al dominio, muy de la mano con el descubrimiento, se problematiza sobre las variables afectivas y la comprensión del educando en donde la relación docente – estudiante será el primer escenario de interacción social que permitirá

evidenciar los aprendizajes significativos previos que el estudiante ya posee, para desde allí, generar ambientes de aprendizaje que le permitan, de forma paulatina, recrear contextos donde el educando se relacione de forma cotidiana lo cual permitirá, por parte del docente, dar cuenta de su comportamiento, expresividad, emocionalidad y seguridad con el fin de generar oportunidades pedagógicas desde lo que el estudiante ya incorpora. Dichos aprendizajes o falencias que el estudiante arraigue se pretenden ubicar en el escenario de la expresión corporal como elementos formativos sobre los cuales se pueda exponer al sujeto, ubicándolo fuera de su naturalidad emocional, generando, tal vez, inseguridad en el mismo para relacionarse y, a su vez, generando procesos de comprensión, reflexión y aprendizaje significativo que puedan arraigarse en la cognición del sujeto, transformando sus conocimientos previos y dotándole de uno nuevo en donde la comunicación y la creatividad constituyan el común denominador de su quehacer.

Sin duda, el fin último del desarrollo de dichas estrategias de aprendizaje es generar en el estudiante un proceso expresivo corporal que devenga de las prácticas corporales que le permita percibir su falta de S.E para reflexionarla y transformarla en su actuar a la hora de generar relaciones interpersonales.

Construyendo la evaluación en el ámbito formativo.

Se hace pertinente una evaluación que integre todos los aspectos y los reflexione en busca de generar aproximaciones acerca del desempeño del proceso en el acto pedagógico, y que, a su vez, sea coherente con el currículo a plantear. Por ello, se permitirá recrear discusiones en cada sesión en donde se pueda evaluar los componentes significativos para el aprendizaje de cada estudiante, al igual que se desarrollará un formato que permita propiciar reflexiones acerca de la exteriorización creativa y el movimiento expresivo que cada estudiante vivencia con el fin de dilucidar la relación existente entre los contenidos teóricos y la realización

práctica. Respecto a esto, Stenhouse afirma que “La evaluación debería, como si fuera el caso, guiar el desarrollo curricular e integrarse con él” (1998, p. 171); es decir que la evaluación debe ser una herramienta que integra la teoría con la práctica, lo cual es fundamental en el proceso de enseñanza- aprendizaje como es concebida en la teoría curricular de investigación – acción, y que, además, de cuenta del proceso que se enmarca en una construcción curricular con el fin de guiar la práctica educativa desde el análisis formativo.

Es entonces la evaluación formativa, según la agencia de calidad de la educación:
Un proceso en el cual profesores y estudiantes comparten metas de aprendizaje y evalúan constantemente sus avances en relación a estos objetivos. Esto se hace con el propósito de determinar la mejor forma de continuar el proceso de enseñanza y aprendizaje según las necesidades de cada curso (2016, p.11).

Por lo anterior, es pertinente que en dicho modelo evaluativo exista una retroalimentación del estudiante y el maestro donde se pregone el progreso del proceso de aprendizaje del primero, identificando a su vez los problemas de aprendizaje existentes para así poder darle solución, y llevando de forma congruente un seguimiento, observación y análisis del proceso en busca del desarrollo continuo del sujeto.

Cabe resaltar que dicha evaluación formativa tiene tres momentos según Díaz (2005) donde el primero corresponde al punto de partida del proceso, el segundo durante la enseñanza, y por último la sumativa de todo, es decir lo que dejó el final del proceso o hasta qué punto se llegó, al ser continua la evaluación permite dar cuenta de la coherencia de los planteamientos y estrategias de enseñanza y aprendizaje según el contexto, fomentando el análisis y la investigación; de igual forma, todo ello se pretende llevar a cabo a partir de la realización de una evaluación diagnóstica que permita dar cuenta del punto de partida en el

que se encuentran los estudiantes respecto a las temáticas aquí abordadas, seguido a la evaluación constante que será llevada a cabo sesión por sesión, a través de auto, co y heteroevaluación basadas en los formatos de observación planteados por el docente en donde se describe lo acontecido durante las sesiones y, por último, al análisis e interpretación de los datos recogidos como diarios de campo, reflexiones escritas, etc, que permita al docente generar una aproximación más clara acerca del proceso adscrito al acto educativo.

De igual forma, se generan preguntas problemaizadoras relacionadas estrechamente a los objetivos planteados para cada sesión y pertinentes a una temática respectiva en donde el docente pueda dar cuenta de la motivación de sus estudiantes, la participación, sus conocimientos previos, su capacidad expresiva y su seguridad emocional en busca de generar una análisis que recree el punto de partida de los estudiantes, el procesos ocurrido y sus aprendizajes particulares y, a su vez, sus respectivas reacciones respecto a la clase y las temáticas abordadas.

Esto representará los insumos que permitan al docente recopilar datos para analizar y retroalimentar el proceso formativo y la evaluación de aprendizajes que hayan podido suscitar de la practica pedagógica; por otro lado, cabe resaltar que dicha evaluación estará determinada por la retroalimentación que el docente realice sesión por sesión enmarcada a partir de la generación de una serie de preguntas problematizadoras que tienen como función generar reflexiones por parte del educando respecto al cumplimiento de los objetivos trazados para las sesiones de clase.

Diseño de la implementación

Teniendo en cuenta nuestro camino pedagógico y los elementos que apoyaran dicho proceso de enseñanza aprendizaje se pretende dar continuidad al diseño curricular donde se ponen en escena las teorías expuestas anteriormente, de igual forma, se evidenciará la relación entre ellas lo cual posibilitará el fortalecimiento de la S.E. a través del desarrollo de las capacidades comunicativas-expresivas que, a su vez, pretenden mejorar la C.I.

Es por ello, que a continuación se presenta relación teórico-práctica desde los planteamientos, anteriormente enunciados, con al concretización de un diseño curricular que responda a las necesidades planteadas. Sin duda, los componentes principales para la elaboración del mismo serán transversalizados por elementos claves como el aprendizaje significativo, la expresión corporal, el desarrollo psicosocial, la seguridad emocional y las relaciones interpersonales. Ello estará revestido de los procesos reflexivos que se generen tanto de manera individual como colectiva en pro de forjar conocimientos nuevos que permitan al estudiante modificar sus estructuras de pensamiento, generar un aprendizaje significativo y moldearlo a las necesidades y situaciones que lo requieran.

Por lo anterior, se hace pertinente rescatar aquellos componentes educativos que permitirán potenciar la *Seguridad Emocional* partiendo de la relación existente entre las concepciones teóricas planteadas en los capítulos anteriores y su relación pertinente con la construcción curricular que delinearé la práctica educativa en busca de los objetivos diseñados por el presente P.C.P. Por ello, la tabla 1 pone en escena los aspectos más relevantes de cada teoría enunciada y su pertinencia con la problemática planteada.

Componentes relacionales.

El aislamiento social, como manifestación de la falta de S.E., surge a partir de las experiencias previas que imposibilitan o impiden generar efectivamente las relaciones corporales atravesadas por las emociones de los sujetos. Es por ello que el desarrollo de esta radicaré en la convergencia y buen engranaje de los componentes de aprendizaje como el constructivismo, que constituye el referente pedagógico sobre el cual transitará el proyecto, y donde las experiencias y conocimientos previos del educando toman fuerza en tanto permitirán delinear el punto de partida sobre el cual se pretende trabajar. De igual forma, el aprendizaje significativo permitirá cambiar las estructuras cognitivas en pro de generar la apropiación de nuevos conocimientos que signifiquen y estructuren la cognición y el comportamiento del estudiante, lo cual, se pondrá en escena a través de la exteriorización corporal y emocional del sujeto donde, gracias a la expresión corporal como componente disciplinar que pone en escena al cuerpo en movimiento, genere en estos el desarrollo de la corporalidad y corporeidad como medio sobre el cual establecer relaciones basadas en la C.I.

Tabla N. 1:

Elementos relacionales para el macrodiseño.

Aislamiento social					
Problemática	Inseguridad Emocional (I.E.)	Malas experiencias previas		Falta de relaciones interpersonales	
Referente Educativos					
	Constructivismo	Conocimientos previos		Descubrimiento	
		Aprendizaje: construcción personal			
	Aprendizaje Significativo	Estructura psicológica previa		Conocimiento Nuevo	
		Materiales enseñanza			
		Motivación del estudiante			
Componentes de aprendizaje		Dimensión Expresiva	Propiocepción.		
	Expresión Corporal	Dimensión Comunicativa	Alfabeto: Verbal - No Verbal	Capacidades Expresivas	Seguridad Emocional
		Dimensión creativa	Exteriorización: Desinhibición-Improvisación.		
	Desarrollo psicosocial	Soma Psique Ético social		Construcción de ser	
Evaluación Formativa	Diagnóstica Procesual sumativa	Auto, Hetero y Co-evaluación Reflexiva			

Fuente: Elaboración Propia.

En la tabla 1, se presentan los componentes de aprendizaje, sumados entre sí, permiten generar un acercamiento con el desarrollo humano de los sujetos; de igual forma, y a partir de la teoría psico-social de Erikson, se busca desarrollar en el estudiante “el soma” y la “psique” los cuales buscan arraigar en la cognición los conocimientos nuevos que el estudiante arraiga y que son susceptibles a transformación a partir la experiencia personal previa con el fin de generar cambios positivos en la cognición de los sujetos (psique), en donde las emociones ocuparán un lugar fundamental puesto que es allí, en la comprensión de las personas, donde el ser humano reflexiones y apropia conocimientos que le lleven a comprender que las emociones representan un aspecto de gran valor para todas las relaciones sociales que se puedan generar; al mismo tiempo, el “soma” directamente relacionado con el trabajo motor propio de la Educación Física, se verá afectado de manera positiva al incluir los aspectos biológicos y fisiológicos del sujeto los cuales serán potenciados a partir de la expresión corporal como contenido para exteriorizar las emociones de los sujetos en función de su actuar cotidiano.

Además de ello, el desarrollo de las relaciones personales, sociales e interpersonales que permitan poner en función del actuar la adquisición de los nuevos conocimientos será enmarcado dentro del proceso “ético social” el cual permitirá a los sujetos poner en escena sus habilidades comunicativas y su seguridad al momento de expresar las emociones en aras de forjar un educando seguro de sí y con capacidad para relacionarse persona a persona con los demás.

Por otro lado, cabe resaltar que dicho proceso educativo estará enmarcado desde un componente evaluativo que se presentará durante la totalidad del proyecto de forma procesual - sumativa en busca de generar reflexiones personales y colectiva que nutran la S.E. como elemento importante para generar comunicación corporal efectiva basadas en la seguridad de

los sujetos para expresar su emocionalidad.

Por lo anterior, la tabla 2 pretende introducir aspectos que el docente podrá evidenciar para entrever que el sujeto es más seguro emocionalmente; esto, sin duda, debe tener una relación con los componentes disciplinares propios de la tendencia como elementos que intentan propiciar manifestaciones positivas por parte del estudiante como respuesta a su seguridad emocional. Adicionalmente, la conjugación de dichos aspectos, proporcionalmente delimitados por el componente disciplinar a trabajar, darán resultado a la elaboración de las unidades temáticas sobre las cuales se desarrollará el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Tabla 2

Aspectos relacionales de la seguridad emocional y la tendencia expresiva corporal.

Aspectos evidenciables en la Seguridad Emocional.	Componentes disciplinares.	Manifestaciones.		Unidades.
Movimiento expresivo. Conciencia corporal	Propiocepción. (componente expresivo)	Autoconcepto		Corporeidad expresiva
Comunicación asertiva con sus compañeros.	Alfabeto comunicativo (Componente comunicativo)	Verbal	No Verbal	Cuerpo comunicante
Perdida del miedo a la expresión corporal. Manifestaciones emocionales.	Exteriorización (componente creativo)	Desinhibición	Improvisación	Movimiento creativo.
Transmisión corporal de sus emociones.			Fluidez	

Fuente: Elaboración propia

En primera instancia, se busca desarrollar en el educando capacidades que le permita hacerle frente a la falta de S.E.; por ello, se intenta generar en él conciencia corporal a partir del cuerpo y su movimiento expresivo, el cual le permita un primer acercamiento hacia el

desarrollo de su capacidad expresiva y su seguridad personal. Lo anterior, genera procesos reflexivos a partir de la expresión corporal que permiten potenciar la autoimagen que el estudiante posea de sí mismo, ya que si este se percibe de forma negativa, sus relaciones interpersonales no serán efectivas y generarán en el temor ante la relación con los demás.

Seguidamente, se pretende que el estudiante descubra sus emociones, las conozca y reflexione sobre las mismas, ya que son estas el pilar fundamental que le permitirá, posteriormente, poder comunicarse de forma asertiva con sus compañeros; lo que sin duda, constituye un factor de suma importancia para generar las primeras aproximaciones hacia la concreción de relaciones mucho más personales con los demás estudiantes; gracias a esto, toman fuerza “las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta” (Shavelson, Hubner y Stanton, citado en Cazalla y Molero, 2013, p.44).

En este sentido, y aun cuando el componente emocional y comunicativo representa un aspecto importante en la C.I, no se puede segregar al cuerpo de dicha función puesto que es a través de este que el sujeto logra generar relaciones interpersonales; por ello, se busca un desarrollo positivo de sus capacidades expresivo corporales que se darán a partir de generar espacios donde el estudiante pueda comunicarse y potenciar su dimensión comunicativa como, también, su dimensión creativa como mecanismo facilitador para desinhibirse ante la expresión corporal a través de la iniciativa propia en donde el estudiante pueda recrear, de una forma particular, su imaginación con el fin de propiciar una mayor interacción y exposición ante un público, en busca de que el estudiante transmita corporalmente sus emociones de forma asertiva.

Por lo anterior, y gracias a las relaciones efectuadas en la tabla 2, se pretende desarrollar

un macro diseño curricular que dibuje en sí los componentes planteados de una forma adecuada, sistemática y procesual que entrevea un mayor grado de complejidad a medida que el proceso transcurre. De igual forma, cabe resaltar que, en aras de generar un proceso pedagógico que dé cuenta del proceso del estudiantado, el proyecto es intermediado por el componente evaluativo formativo que estará presente en cada momento del mismo a partir de sus diversas manifestaciones ya sea de forma autoevaluativa, coevaluativa o heteroevaluativa las cuales residirán en los propósitos formativos de cada unidad y de cada sesión y se encontrarán delineadas por parte del docente a través de preguntas problematizadoras, reflexiones generadas por el mismo y demás opciones que se sujetarán de acuerdo a las necesidades del proyecto.

En ese orden de ideas, la evaluación se dará a partir de 3 momentos: el diagnóstico la cual permitirá entrever el punto de partida de los estudiantes a partir del análisis de las respuestas de los educandos a unas situaciones concretas en su ámbito familiar, social, emocional y educativo descritas en forma de encuesta; un segundo momento que consistirá en evaluar sesión por sesión de acuerdo a unos criterios específicos para cada clase y sobre los cuales se harán reflexiones tanto guiadas por el docente como por el estudiantado y, por último, se realizará la interpretación, el análisis y la reflexión pertinente respecto al proceso de cada estudiante; esto permitirá al pedagogo, a través de ciertos datos recopilados como diarios de campo, reflexiones, trabajos, entre otras, generar una evaluación pertinente respecto a la evolución, las deficiencias o virtudes de lo que fue en su totalidad el acto educativo. Por su parte, también se pretende evaluar el proceso pedagógico como tal, en tanto este pueda ser susceptible a transformaciones que permitan generar un acto educativo coherente con los objetivos planteados; para ello, se llevará a cabo una serie de observaciones generadas a partir de cada sesión que le permitirán al docente analizar y reflexionar sobre el conjunto de sesiones llevadas a cabo en el proyecto curricular. No obstante, también se hace pertinente

generar una evaluación que permita interpretar la incidencia que tuvo el P.C.P. en la problemática planteada, puesto que se habrá de consolidar criterios evaluativos que permitan interpretar si la propuesta curricular fue idónea para potenciar la dimensión socio-afectiva de los estudiantes en aras de fortalecer su seguridad emocional.

Objetivo.

El presente proyecto pretende potenciar la dimensión socio-afectiva del ser humano fortaleciendo la seguridad emocional en pro de mejorar las relaciones interpersonales a través de la comunicación interpersonal puesto que, como se ha mencionado anteriormente, la falta de seguridad ha generado que los sujetos se encuentren predispuestos a sufrir de aislamiento en donde, sin duda, una de las principales formas de aislarse radica en la inmersión excesiva en los aparatos tecnológicos propios de nuestra era.

Por ello, se hace menester del proyecto potenciar en el estudiante su dimensión socio-afectiva a través de la expresión corporal puesto que es el cuerpo quien arraiga en sí capacidades comunicativas susceptibles a ser desarrolladas y potenciadas en aras de propiciar relaciones interpersonales más efectivas y transversalizadas por la seguridad y la comunicación de los sujetos.

Macrodisño.

A continuación se construirá la malla curricular que delineará la ejecución piloto del P.C.P. teniendo como referencia los componentes relacionales enunciados anteriormente en la tabla 1 y 2, para, desde allí, generar los contenidos educativos que se pretenden desarrollar de lo simple a lo complejo. Por su parte, el currículo estará revestido de un propósito formativo el cual se desarrollará de forma paulatina por parte del educando durante la práctica educativa. Ello se llevará a cabo a través del desarrollo de 3 núcleos de conocimiento y 4 unidades

temáticas las cuales serán delineadas por un cronograma de actividades, con un número de sesiones predeterminadas para cada temática según la relevancia y la pertinencia de la misma en el desarrollo de la seguridad emocional y una metodología que intenta transcurrir desde la instruccionalidad del docente hasta la autonomía del estudiante. Por su parte, cabe resaltar que la implementación de la ejecución piloto estará determinada por una evaluación diagnóstica en aras de generar las primeras aproximaciones hacia la emocionalidad y la seguridad de la misma en donde se pretende constatar el punto de partida de los estudiantes respecto a la problemática abordada.

Tabla 3

Macro diseño curricular.

Universidad Pedagógica Nacional			
Licenciatura en Educación Física			
Docentes:	Angélica María Vega G.	Potencio mi seguridad emocional a través de la expresividad de mi cuerpo en beneficio de mis relaciones interpersonales.	
	Jennifer Dueñas R.		
Unidad 1		Conozco, reconozco y aprecio mi cuerpo de forma positiva.	
Corporeidad expresiva		Metodología	Evaluación
1 y 2	Propiocepción	Desde lo instruccional	Reflexión y Autoevaluación
2 y 3	conciencia corporal		
Unidad 2		Potencio mi capacidad expresiva a través de la relación con mis compañeros.	
Cuerpo comunicante		Metodología	Evaluación
4 y 5	Reconocimiento del otro	Desde lo instruccional	Reflexión y Coevaluación
6	Mi forma de comunicar	Instruccional y autónomo	Auto y Coevaluación
7	Mi comunicación corporal	Instruccional y autónomo	Autoevaluación
Unidad 3		Logro expresar y manejar mis emociones a través del cuerpo sin temor a ser juzgado.	
Movimiento creativo		Metodología	Evaluación
8	Desinhibición Corporal	Autónomo	Auto y Coevaluación
9 y 10	Fluidez de mis emociones	Autónomo	Reflexión y Autoevaluación

Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar en la tabla 3, se pretende potenciar en la práctica los núcleos de conocimiento que repercutirán tanto en el fortalecimiento del autoconcepto del sujeto visto desde la construcción personal que recrea el estudiantes desde su imagen personal y su conciencia corporal como un primer momento del proceso que desemboca en el

fortalecimiento de la S.E. y la C.I. como elementos colaboradores del desarrollo humano; esto, se dará a través del desarrollo de 3 unidades temáticas que caminan de forma paralela desde mi concepto personal y mi conciencia corporal (radicadas en la unidad “Corporeidad expresiva”), pasando por las capacidades comunicativas y expresivas relacionadas en la unidad dos: “cuerpo comunicante” y terminando en la desinhibición corporal y la expresión emocional como pilares de la capacidad creativa en la unidad tres “movimiento creativo” que contribuyen a la motivación del estudiante, la potenciación de las capacidades expresivas y de la emocionalidad del sujeto basada en la creatividad propia de cada persona y, de igual forma, generando un acercamiento consiente hacia la importancia de las emociones en sus relaciones interpersonales que permita el fortalecimiento de la seguridad del educando sobre sí y su emocionalidad.

Por ello, las unidades temáticas tienen como objetivo permitir que el educando conozca su cuerpo, su expresividad y su imagen en busca de que se perciba adecuadamente con el fin de potenciar su concepto personal, lo que a su vez repercute en su *comunicación interpersonal* la cual permitirá la realización de procesos personales donde el estudiante desarrolle sus capacidades expresivas a través de la propiocepción, desinhibición y la comunicación verbal y no verbal en donde no solo se perciba el habla como elemento comunicante, sino también al cuerpo como un ente capaz de emitir un mensaje. Es por ello, que se hace necesario combatir la inhibición que los sujetos pudiesen presentar a la hora de exponerse corporalmente en busca de generar los primeros pilares de la seguridad sobre sí y de la comunicación corporal efectiva que le permita al sujeto poner en la escena del movimiento como elemento de importancia que integra el soma y, a su vez, se adscribe a la intencionalidad planteada en el proyecto que busca fortalecer la seguridad emocionalidad.

Con ello, se pretende generar las bases sobre las cuales se pretende desarrollar la seguridad

emocional: auto y reconocimiento personal, comunicación interpersonal y las capacidades expresivo corporales; puesto que desde allí se procura que el estudiante conozca y se apropie de sus emociones las cuales, aun estando siempre presentes, pretenden generar confianza sobre las mismas y hacerlas evidentes como componente importante de las relaciones sociales; por lo cual el estudiante no solo descubrirá, sino también aflorará, significará y, en el mejor de los casos, utilizará de forma segura su emocionalidad para ponerla en servicio de sus necesidades de relación interpersonal a partir de un elemento fundamental para la motivación del educando y para la desinhibición del mismo: la creatividad, puesto que dicho elemento genera en el sujeto la confianza suficiente para lograr los objetivos planteados en la clase a partir de una construcción personal que le permita expresar sus emociones de la forma que este lo considere más apropiado.

Lo anterior tiene como fin desarrollar la dimensión socio-afectiva del ser humano desde la postura planteada por Erikson en su desarrollo psico-social, puesto que el movimiento y la expresión a través del mismo se ancla al desarrollo del soma; sin embargo, cabe resaltar que el movimiento intencionado planteado en dicho proyecto con el fin de fortalecer la S.E. genera que el soma repercuta en los procesos cognitivos que permiten al sujeto autoperibirse (psique) para, desde allí, incorporar y exteriorizar sus emociones en función de la generación de relaciones interpersonales “encarnadas” de forma efectiva. Sin embargo, se hace preciso mencionar que el proceso estará atravesado en la reflexión y la evolución del mismo, es decir, que esto se presenta durante la totalidad del proceso de forma formativa, procesual y a través del proceso reflexivo propio de cada educando (autoevaluación), desde las diversas perspectivas colectivas (coevaluación) y, por supuesto, desde las reflexiones generadas por el docente en su rol de planeador y delineador del proyecto.

Caminando hacia la implementación.

Como parte fundamental del proyecto, se parte del reconocimiento de aquellas falencias que se presentan en la comunicación interpersonal las cuales radican en primera instancia en las concepciones erróneas que previamente se tienen a nivel personal dando paso a generar inseguridad emocional. Es por ello, que se realizarán procesos de desinhibición corporal que permita en el estudiante descubrir, conocer y afianzar su emocionalidad y su seguridad al momento de relacionarse a partir del desarrollo de sus capacidades expresivas y del potenciamiento de su dimensión psicosocial y su S.E. Seguido a esto, se pretende comenzar por el desarrollo de un análisis contextual que permita realizar un diagnóstico acerca de las percepciones personales de los educandos, sus capacidades expresivas, su emocionalidad, su seguridad y toda la estructura previa del mismo como un elemento clave para el delineamiento del punto de partida del proyecto.

De igual forma, se pondrán en escena las diversas temáticas a partir de la instruccionalidad y el delineamiento previo del docente en busca del cumplimiento del objetivo formativo con el fin de guiar y fomentar las bases sobre las cuales se desarrollará la clase y los objetivos de las mismas en donde el docente pretende generar reflexiones apropiadas a cada situación que se presente; del mismo modo, se pretende ahondar el trabajo sobre la autonomía del estudiante en aras de propiciar procesos reflexivos personales que le permitan incorporar conocimientos nuevos que puedan ser afianzados de forma significativas y, posteriormente, adaptados al comportamiento del educando. Esto se realizará con el fin de propiciar en la práctica corporal sensaciones, emociones y reflexiones que permitan al estudiante trascender el movimiento guiado hacia el aflorar y la expresión emocional autónoma que le permita ser más seguro de sí y de su emocionalidad.

Por lo anterior, se pretende desarrollar una observación que estará determinada por diversos criterios que permitirán al docente conocer el trabajo emocional del estudiante dentro de la clase de Educación física, su comportamiento expresivo, su relación personal con los estudiantes y maestros, entre otros aspectos relacionales. De igual forma, dicha observación dará paso a la concreción de la evaluación primaria o diagnóstica respecto a la problemática planteada en el P.C.P. en aras de dilucidar el punto de partida de los estudiantes con las diferentes temáticas enunciadas en el macrodiseño curricular.

En ese sentido, se presenta el formato de observación que estará delineado por criterios e indicadores de observación, los cuales tienen como objetivo dilucidar el qué se pretende observar de una clase para, desde allí, generar un análisis poblacional posterior que permita elaborar una primera idea acerca de la condición de la población respecto a las temáticas aquí abordadas. Por ello, a continuación se explicitan las categorías y los criterios sobre los cuales se delinearé la práctica de observación.

Tabla 4

Formato de observación.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL					
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA					
COLEGIO ATAHUALPA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL					
LOCALIDAD	FONTIBÓN	DIRECCIÓN	CRA 116 # 22 I 56		
DOCENTES	ANGÉLICAMARÍA VEGA GARZÓN	PROPOSITO	Identificar aspectos del comportamiento del estudiante que permitan al docente entrever la exteriorización de sus emociones		
	JENNIFER DUEÑAS ROJAS				
CATEGORIAS	MANIFESTACIONES	FRECUENCIA	ALUMNOS		
COMPORTAMIENTO ESTUDIANTE-ESTUDIANTE	AYUDA	10	10	4	5
	RECHAZO	23	23	12	10
	IRRESPECTO	110	70	10	6
	APECTO	80	100	15	15
COMPORTAMIENTO MAESTRO-ESTUDIANTE	PARTICIPACIÓN EN CLASE	14	14	10	8
	MANIFESTACIÓN DE IRRESPECTO	37	50	8	6
	DIALOGO	8	2	5	2
	APECTO	8	2	5	2
		Jennifer	Angélica	Jennifer	Angélica

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4 representa el formato sobre el cual se realizó la observación de la población sobre la cual se pretende desarrollar el proyecto; para ello, se establecen unas categorías de observación los cuales se encuentran constituidos por manifestaciones que entrevén diversos aspectos propios del comportamiento de los estudiantes. Cabe mencionar, que dicha observación será desarrollada por el docente como primer elemento de recolección de datos que permitirá inferir como se relacionan los estudiantes, si son expresivos o no, si les cuesta entablar relaciones con los demás, entre otros, en tanto se comprende que el comportamiento adscribe en su interior componentes emocionales que impulsan a expresarlos de determinadas maneras.

En esta se presentan 2 categorías y 8 manifestaciones que permiten al docente, en primera instancia, analizar desde las categorías la exteriorización de las emociones en las relaciones personales que el educando establece con los demás agentes del acto educativo, es decir, que, como se ha mencionado anteriormente, las emociones se exteriorizan en función de la relación interpersonal que los sujetos generan. Por ello, las categorías recrean una especificidad respecto a la intención de la práctica de observación, la cual puede ser n indicativo en donde se pueda constatar la frecuencia de algunos comportamientos particulares que parte de la exteriorización de las emociones y que, además, permiten reflexionar acerca del buen o mal uso de las mismas en el comportamiento cotidiano del estudiantado.

Posteriormente se desarrolla una evaluación primaria o diagnóstica con el fin de evidenciar el conocimiento que tienen los estudiantes respecto a su emocionalidad, al mismo tiempo que se pretende establecer un análisis respecto al impacto que tiene sobre los estudiantes el uso de las tecnologías, cómo se utilizan, el tiempo de utilización, entre otros. Para ello se desarrolla una encuesta que consta de 12 preguntas intencionadas que permitirán al docente interpretar

el conocimiento sobre diversas temáticas, el uso de las emociones en diversas situaciones y el cómo se relaciona el estudiante con las demás personas.

Generando las primeras impresiones

A continuación, se pretende presentar el formato que permitirá al docente aproximarse al conocimiento previo de los estudiantes respecto a las temáticas a abordar durante el proceso educativo, al igual que generar un acercamiento respecto a la forma de actuar de los mismos en diversas circunstancias.

Tabla 5

Formato de evaluación diagnóstica

Universidad Pedagógica Nacional			
Licenciatura en Educación Física			
Institución	Colegio Atahualpa Institución Educativa Distrital		
Localidad	Fontibón	Dirección:	Carrera 116 #22i-56
Docentes:	Angélica Vega Jennifer Dueñas	Propósito	Generar las primeras impresiones acerca del conocimiento previo del estudiantado respecto de las temáticas por abordar.
Propósito: Identificar aspectos del comportamiento cotidiano del estudiante que emociones. permitan al docente interpretar cómo estos expresan sus			
Evaluación Diagnóstica			
Nombre:			
Grado:	Edad		
1. ¿Cuándo te levantas por la mañana y te miras al espejo que es lo primero que dices?			
A. Me veo muy bien.			
B. Que feo me veo.			
C. Mis amigos se burlarán de mí.			
D. No me digo nada.			
2. Cuando cometes un error ¿Cómo reaccionas?			
A. Me enoja y me vuelvo agresivo.			
B. Me pongo triste y lloro.			
C. Intento mejorar para no volver a equivocarme.			
D. No me importa.			
3. Cuando estoy en una reunión con mi familia ¿Cómo me siento?			
A. Mal porque no me gusta estar con mi familia.			
B. Bien porque me siento feliz estando con mi familia.			
C. No me gustan las reuniones, prefiero estar solo.			
D. Incomodo porque no me gusta hablar con la gente.			
4. En el colegio se me hace fácil hacer amigos porque...			
A. Me gusta hablar con las personas.			
B. Porque soy divertido.			
C. Tengo amigos solo cuando necesitan un favor.			
D. No tengo casi amigos porque prefiero estar solo.			
5. Cuando no tengo con quien hablar me siento ...			
A. Triste porque no me gusta estar solo.			
B. Bien porque no me gusta hablar con las personas.			
C. Me da miedo estar solo.			
D. No sé, prefiero conectarme a internet.			

-
6. Cuando hablo con mis amigos ...
- A. Me siento bien y puedo ser como soy.
 - B. Me da miedo que se burlen de mí.
 - C. Puedo expresar lo que siento sin problema.
 - D. No hablo, no me gusta contarles nada.
-
7. Prefiero navegar o chatear por internet que salir con mis amigos.
- A. Siempre prefiero estar en internet.
 - B. A veces prefiero estar en internet y a veces con mis amigos.
 - C. Prefiero pasar el tiempo con mis amigos.
 - D. No tengo amigos.
-
8. ¿Te sientes nervioso, ansioso o aburrido cuando no te conectas a Internet?
- A. Siempre.
 - B. Muy a menudo.
 - C. A veces.
 - D. Nunca.
-
9. Cuando sales del colegio prefieres estar todo el día conectado a internet.
- A. Siempre prefiero estar en internet.
 - B. No me gusta estar en internet.
 - C. Prefiero pasar el tiempo con mis amigos o mi familia.
 - D. No sé, prefiero estar solo en mi cuarto.
-
10. ¿Cuántos amigos tengo?
- A. Muchos porque me gusta estar rodeado de gente.
 - B. Más o menos porque prefiero no hablar con tantas personas.
 - C. Pocos porque me da pena hablar con las personas.
 - D. No tengo amigos, prefiero estar solo.
-
11. Cuando hablo en público...
- A. Me siento bien, me gusta hablarle a las personas.
 - B. Me da igual, no me molesta pero tampoco me gusta.
 - C. Me da pena, me dan nervios y mucho miedo hablar en público.
 - D. No lo hago, non me gusta hablar con la gente.
-
12. ¿Puedo mostrar mis emociones frente a mis amigos y mi familia?
- A. Siempre, con ellos puedo ser cariñoso, puedo estar triste o molesto y no me da pena.
 - B. Solo muestro mis emociones con mi familia porque con mis amigos me da pena.
 - C. Solo muestro mis emociones con mis amigos porque con mi familia me da pena.
 - D. No me gusta mostrar mis emociones porque no me gusta hablar ni con mi familia ni con mis amigos.
-

Fuente: Adaptado de encuesta desarrollada en <https://www.p psicoactiva.com>

La tabla anterior, se realizó con el fin de poner en escena diversas situaciones cotidianas en donde el educando podrá mostrar cómo se siente, cómo actúa y cómo piensa respecto a algunos escenarios. Por esto, las preguntas se encuentran enfocadas hacia el comportamiento

y la exteriorización emocional, el autoestima del sujeto, las relaciones personales y la inmersión en el mundo tecnológico; por dicha razón, preguntas como la numero 2 enuncian una situación que permite interpretar el manejo y control emocional que tiene el sujeto ante una situación adversa o salida de su zona de confort; preguntas como la numero 5 permitirán interpretar qué tan importante es para el educando generar relaciones interpersonales.

Es entonces la evaluación diagnostica el primer acercamiento del docente que permitirá conocer cómo actúa el educando, como expresa sus emociones, como se percibe y que tan importantes son las relaciones personales para su vida social para, desde allí, generar las prácticas corporales que permitan hacerle frente a la inseguridad emocional de los educandos, al miedo a expresarse y, por supuesto, al aislamiento social. (Ver tabla 5)

Por su parte, y en aras de generar una mayor evaluación del proceso formativo, se pretende desarrollar un formato de evaluación de aprendizaje y evaluación docente en donde se pretenden generar reflexiones acerca del desarrollo de las sesiones de clase como del resultado de las mismas en términos de conocimiento para el educando; por esto, en el formato de evaluación de aprendizaje los educandos se autoevaluaran y las docentes generarán las reflexiones y/o conclusiones correspondientes al proceso; por su parte, en la evaluación docente, las docentes como los diversos profesores de la institución educativa generarán observaciones pertinentes de acuerdo a los criterios e indicadores específicos que se presentarán en la siguiente tabla los cuales tienen como fin fortalecer el acto educativo y el proceso en sí mismo, además de generar observaciones pertinentes frente al quehacer del educador y su función frente a la reflexión, el aprendizaje y el desarrollo general de la práctica educativa.

Tabla 6

Formato de retroalimentación docente.

Universidad Pedagógica Nacional			
Licenciatura en Educación Física			
Institución:	Colegio Atahualpa Institución Educativa Distrital	Curso:	Fecha:
Docente evaluada	Docente evaluadora	Objetivo	Generar las observaciones pertinentes respecto a la calidad del proceso educativo.
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Crterios	Indicadores	Observaciones	
Desarrollo de la práctica	¿La docente ejecuta las planeaciones de clase de acuerdo a lo descrito en el macrodiseño curricular?		
Apropiación del tema	¿La docente maneja apropiadamente las temáticas abordadas en el macrodiseño curricular?		
Manejo de grupo	¿La docente encuentra un adecuado manejo grupal al momento de realizar su clase?		
Relaciones con la construcción teórica	¿La docente genera apropiadas relaciones entre las teorías y las temáticas abordadas en la práctica?		
Reflexiones	¿La docente genera espacios de reflexión con los estudiantes?		
Evaluación	¿La docente evalúa constantemente el proceso de sus estudiantes?		

Fuente: Elaboración propia.

Con el formato anterior se pretende generar un elemento evaluativo que propicie la retroalimentación del proceso formativo por parte de los docentes en donde estos serán evaluados por diversos agentes del proceso con el fin de evidenciar la opinión de todos los participantes a la práctica pedagógica. Igualmente, dicho formato servirá para generar una autoevaluación formativa por parte de los docentes con ánimo de generar reflexiones críticas sobre su intervención pedagógica.

De igual forma, la evaluación debe ser un proceso constante y procesual para todos los

participantes al acto educativo, por ello, se desarrollará a continuación un formato de evaluación de aprendizajes que permitirá al docente constatar el aprovechamiento del proceso educativo por parte del educando y, a su vez, el enriquecimiento que estos obtuvieron a nivel de conocimiento.

Tabla 7

Formatos de evaluación de aprendizaje.

Universidad Pedagógica Nacional			
Licenciatura en Educación Física			
Institución:	Colegio Atahualpa Institución Educativa Distrital	Curso:	Fecha:
Estudiante		Objetivo	Evaluar los conocimientos adquiridos durante el proceso formativo.
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Criterios	Indicador	Si	¿Por Qué?
Relaciones interpersonales	¿Logré relacionarme adecuadamente con mis compañeros de clase?		
Exteriorización emocional	¿Logro expresar lo que siento durante las clases de educación física?		
Autoconcepto	¿Me siento seguro de mí mismo al momento de relacionarme con mis compañeros?		
	¿Logro percibirme de una manera positiva frente a los demás?		
Comunicación Interpersonal	¿Entiendo al cuerpo como un instrumento importante para la comunicación con los demás?		
	¿Considero importante la comunicación para lograr relacionarme con mis compañeros?		

Universidad Pedagógica Nacional			
Licenciatura en Educación Física			
Institución:	Colegio Atahualpa Institución Educativa	Curso:	Fecha:
Docentes:	Jennifer Dueñas	Propósito:	Evaluar en el estudiante los conocimientos obtenidos en clase.
	Angélica Vega		Responda la pregunta o marque la respuesta y justifíquela según sea el caso

1. ¿Realicé las actividades según las indicaciones del docente? Sí No ¿Por qué?
2. ¿Trabajé en equipo? SI NO ¿Por qué?
3. ¿Qué emociones exterioricé en la sesión de clase y cuál fue el detonante?
4. ¿Sentí temor en algún momento de la sesión? ¿Por qué?
5. ¿Qué movimientos propuse en la sesión?
6. ¿La comunicación que prevaleció en la clase fue verbal o no verbal? ¿Cómo la identifiqué?

La evaluación de aprendizajes tiene como objetivo identificar el conocimiento aprehendido durante el proceso formativo a partir de una serie de indicadores relacionados a manera de pregunta que se encuentran estrechamente relacionados con los criterios que se encuentran adscritos a temáticas importantes del proceso. Dicha evaluación se realizará por parte del estudiante en donde deberá responder afirmativa o negativamente a la pregunta y, adicionalmente, deberá indicar el porqué de su respuesta lo cual servirá de insumo para el análisis que realizará el docente a manera de reflexión y conclusión del acto pedagógico. Por su parte, se realiza una autoevaluación en donde el estudiantado generará sus propias reflexiones acerca de su proceso formativo; para ello, se realiza un formato sobre el cual se deberá responder aspectos significativos de la práctica pedagógica.

En ese sentido, en aras de llevar al estudiante a la reflexión, se elabora un instrumento evaluativo con el fin de dar valía al proceso de aprendizaje que obtuvieron los estudiantes en cada sesión; sin embargo, este no se implementó en todo momento de forma escritural, si no que en algunas ocasiones se optó por realizarlo verbalmente, dando cuenta de los aprendizajes con respecto a lo comunicativo, relacional y emocional. Esta se pudo realizar de 3 formas en todo el proceso; autoevaluativo (evaluación de sí mismo, ver Tabla 5), coevaluativo (evaluación de un compañero) o heteroevaluativo (evaluación hecha por el docente).

Por su parte, cabe resaltar que se desarrollaron dos formatos de evaluación de aprendizaje los cuales responden a objetivos diferentes pero que pretenden dar cuenta de lo aprendido durante el acto educativo; por ello, se genera un formato general que tiene como fin indagar acerca de lo aprendido durante el proceso en su totalidad y, por otra parte, se encuentra el formato de evaluación de aprendizaje de cada sesión el cual responderá a los objetivos plantados en cada clase.

Ejecución piloto y análisis de la experiencia

Anteriormente se presentan las relaciones teóricas y conceptuales que sustentan este proyecto, por lo cual se hizo necesario poner en la práctica dichas teorías para dejar ver los aciertos, los errores y así mismo las correcciones que se tomaron, las cuales se pueden evidenciar en el presente apartado encargado recoger y confrontar toda la información dejando ver la congruencia del proceso.

Microcontexto

El presente proyecto se implementó en el Colegio Atahualpa Institución Educativa Distrital ubicado en el barrio Atahualpa en la localidad 9 de Fontibón, al occidente de la ciudad de Bogotá, el cual atiende a la educación formal en sus diferentes niveles de preescolar, básica primaria y secundaria, de carácter mixto, con dos jornadas de calendario A y una sola planta física, esta consta de una cancha grande y una pequeña, donde los estudiantes de los distintos niveles toman clase de educación física, igual que su descanso a las 9:10am.

También cuenta con una bodega que permanecen bajo llave donde están todos los materiales de educación física (balones, aros, lazos, conos, etc.) los cuales son prestados solo con la autorización del profesor de dicha área.

Además, en su exterior se conecta con una cancha de fútbol en zona verde, la cual permanece cerrada y es usada para el descanso y una ocasional clase de educación física; ya que también se usa por escuelas ajenas a la institución, para eventos deportivos los fines de semana y para ser el punto de encuentro en los simulacros de emergencias

La institución presenta un proyecto educativo direccionado al “*desarrollo de la comunicación con proyección social*” cuyo objetivo es brindar a los estudiantes una educación de calidad que contribuya a mejorar sus condiciones de vida a nivel personal y

familiar, encaminada a formar ciudadanos respetuosos de los derechos humanos, de la diversidad y del pluralismo, lo cual les permitirá interactuar con propiedad en diferentes contextos de su entorno real, dando cumplimiento a su visión y misión:

La visión para el año 2018 el Colegio Atahualpa I.E.D. consolidará el ciclo de formación inicial, mejorará los resultados en las pruebas externas y fortalecerá las relaciones de convivencia entre los integrantes de la comunidad. (Colegio Atahualpa Institución Educativa Distrital, 2017) así mismo la misión orienta procesos de formación integral a estudiantes de preescolar, básica y media, con énfasis en el desarrollo de las competencias y habilidades comunicativas que les permitirán interactuar con propiedad en diferentes contextos de su entorno real.

Lo anterior es un acierto para el presente proyecto ya que se puede contribuir al cumplimiento de algunos aspectos de la visión y la misión, porque a través del desarrollo de la seguridad emocional se permitirá una mejora en las relaciones interpersonales, atravesadas por la comunicación expresiva corporal; es decir que se influye directamente en el desarrollo de las competencias comunicativas y relacionales, fomentando una mejor convivencia de la comunidad estudiantil ya que con seguridad emocional se propende a tener un mayor control de las emociones, a tener más sensibilidad por los otros y por ello una mejor comunicación.

Así pues, la intervención fue realizada con población estudiantil de 30 estudiantes de grado 5°, jornada mañana entre los 9 y 12 años edad en el horario de las 6:10 A.M. a las 11:30 A.M. Estos alumnos cuentan con una variedad de docentes a cargo de las distintas áreas y de las cuales los profesores de educación física, Ciencias Naturales y Artes, aportaron horas para la ejecución del presente proyecto.

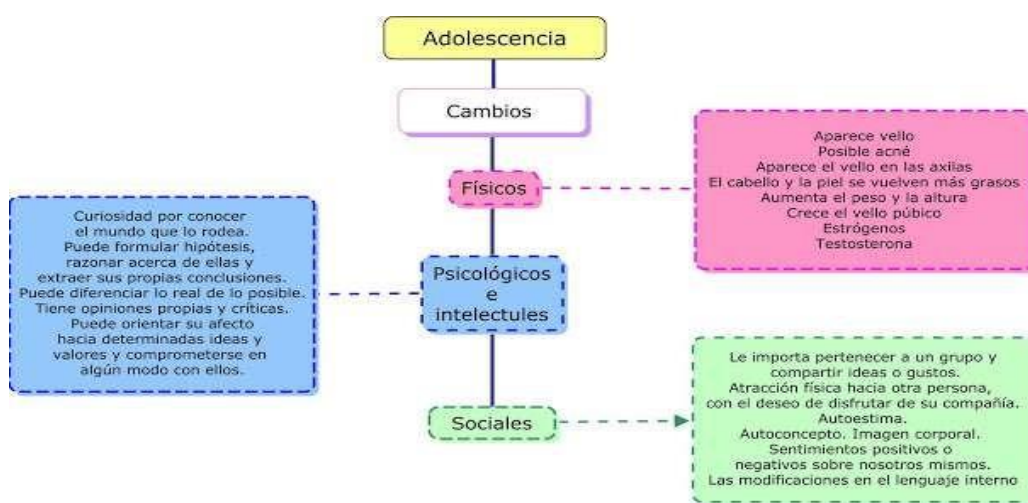
Observación

En primer lugar se realizó una observación general de la institución educativa y de la población estudiantil para tener en cuenta los recursos a disposición y el comportamiento de los estudiantes en general; igualmente se observó que en la institución gracias a los distintos grados existe variedad de edades, desde los 5 años de edad en grado cero, hasta los 17 años de edad en los últimos grados, de los cuales el rector dio la asignación del curso 5° para intervenir con niños entre los 9 hasta los 12 años de edad donde algunos pertenecen a la etapa de adolescencia que basados en una consulta se sabe que trae consigo tres momentos, el primero es la Pre adolescencia en la cual se da el inicio progresivo de los cambios, la segunda es la adolescencia media donde se siguen generando cambios pero con más fuerza, provocando dificultades en la construcción de la identidad y finalmente la adolescencia tardía donde estos cambios van llegando a su fin generando seguridad si se tuvo un buen desarrollo en los otros momentos..

Entonces esta etapa de desarrollo no tiene un parámetro estricto de edades, si no que pueden adentrarse en ella a edades tempranas o tardías, en el primer caso se da comúnmente en las mujeres ya que inician su pubertad antes que los hombres, con algunas excepciones. Pero algo es cierto, es la etapa de más cambios a nivel biológico, emocional y psicológico, en la primera se da la pubertad presentando cambios hormonales evidentes en el cuerpo interna y externamente como aparición de vello, acné, aumento de peso, altura, anchura, cambios de voz, el crecimiento del útero y las glándulas seminales, etc. En la parte social y emocional aparecen cambios emocionales, sentimientos positivos y negativos, atracción física por otra persona y le dan importancia al qué dirán y a la aceptación de los otros. Finalmente en lo psicológico empiezan a dar su opinión y su crítica, a razonar más las cosas, a refutar las leyes que se le imponen y a inclinarse por ciertas ideologías, tendencias y valores. Todos estos cambios van de la mano, se dan mancomunadamente por ejemplo si un

niño crece menos que los demás, va a generar en él un cambio emocional, ya que sentirá que los demás no lo aceptaran y tendrá sentimientos de inferioridad, es decir que cada cambio en esta etapa es crucial y debe ser tratado con cuidado porque puede influir en el desarrollo de la seguridad emocional y en las relaciones interpersonales del ser. (Recuperado de <https://www.sciencedirect.com>).

Figura 1. Cambios en la adolescencia.



Fuente: <https://familiaslar.wordpress.com/>

Teniendo en cuenta los cambios que genera la adolescencia en el comportamiento del estudiante se llevó a cabo una observación respaldada por un formato (ver tabla N.4), la cual consta de 2 categorías y 8 criterios, que se implementó en el curso en general, donde se llevó un conteo en la frecuencia de las manifestaciones dadas en la clase, tomando en cuenta la cantidad de estudiantes y las manifestaciones en general; esta evidenciaba el comportamiento de estudiante- estudiante y estudiante- maestros, teniendo en cuenta entre los actores de la primera categoría, la ayuda, el rechazo, el irrespeto y las muestras de afecto, en la segunda se tenía en cuenta la participación, el afecto, el diálogo y el irrespeto.

Así mismo se buscó la mejor estrategia para tomar la información, buscando la afectividad, por lo cual se realizó desde dos puntos de vista y así abarcar de manera productiva todo el grupo, observando minuciosamente cada manifestación para luego confrontarla, para evidenciar que no había gran diferencia en los resultados.

Dicha observación arrojó que no hay facilidad para dialogar con el docente, también muestran que existe mucho rechazo entre ellos, algo que deja en evidencia las dificultades para relacionarse con los demás, también muestran temor a ser juzgados cuando el docente le pide que participe o realice una tarea frente a sus compañeros. Se manifiesta irrespeto tanto de estudiante - estudiante como estudiante-maestro; todo lo anterior apunta a la necesidad latente de trabajar en la dimensión social y emocional ya que son estudiantes que se encuentran en una etapa crucial de cambios repentinos y se debe propiciar a la superación de esta de forma adecuada. Este formato de observación se tomó de manera general, pero la forma más adecuada de llevarlo a cabo es realizarlo de manera individual, para así tener un mejor resultado y sacar verdadero provecho del instrumento.

Al finalizar el día se habló con algunos docentes y coordinadores a los cuales el tema de las emociones, el conocimiento y el control de estas les interesaba bastante y aún más con el curso que se intervino, ya que como comentaron son niños muy impulsivos, lo cual los hacía ser acreedores de una imagen de curso “problema” y tenían pensado realizar un proyecto respecto al tema pero no sabían cómo, por lo cual fue pertinente implementar el presente PCP en dicho grupo y más sabiendo que la institución tiene énfasis en el desarrollo de competencias y habilidades comunicativas en pro de las interacciones con propiedad y en mejorar las relaciones interpersonales para la convivencia lo cual es fundamental ya que por medio del desarrollo de la seguridad emocional se puede generar dichas objetivos, trabajando desde la expresión corporal para generar en el ser apropiación de sus movimientos, conocimiento de sus emociones, aceptación de sí y comunicación corporal de dichas

emociones, lo cual mejora las habilidades comunicativas, dándole seguridad al relacionarse con los demás.

Diagnóstico

Con el aval de la institución, la información obtenida de esta y la necesidad de implementar el proyecto aquí planteado, se construye un instrumento diagnóstico para dar inicio a la intervención docente donde se implementó como primera medida la evaluación diagnóstica al curso a intervenir, la cual consistió en realizar una encuesta de 12 preguntas escogidas por la pertinencia con los temas a tratar, tomadas de 3 instrumentos distintos, igualmente se realizó una puesta en escena con ciertos criterios para diagnosticar; esta consistió en formar grupos y a cada uno se les daría el inicio y final de una historia; entre ellos debían representar el desarrollo de esta (la parte central, el nudo), esto para evidenciar su comunicación corporal, su trato y relación con los demás, su comportamiento, gestos etc. Y finalmente se realizó una contextualización de tema y una reflexión.

Dichas evaluaciones diagnósticas arrojaron información sobre la parte emocional, el uso de las tecnologías, la comunicación y las relaciones interpersonales de los estudiantes, datos valiosos para la estructuración y planeación de las sesiones. Donde el 20% de los alumnos encuestados respondieron que siempre prefieren estar en internet y otro 50% prefiere estar en internet y a veces con los amigos; dando evidencia de la inclinación por el uso de las tecnologías ya que al hacer una sumatoria de dichas respuestas se puede decir que un 70% de los encuestados está permeado por esta, de igual manera, los resultados arrojan que el 5% no tiene amigos, lo cual es un porcentaje muy bajo pero que se debe tener en cuenta ya que esto puede ser el reflejo de problemas en la comunicación y las relaciones interpersonales. (Ver figura 2).

Lo anterior es muy importante ya que le da total cabida al proyecto aquí planteado y esto junto con revisión minuciosa de las respuestas, sus autores y el segundo momento de la evaluación diagnóstica da evidencia que dichos alumnos son los que tienen más problemas al momento de expresarse tanto verbal como corporalmente, ya que son los más tímidos cuando se exponen ante un público y se negaron a hacerlo diciendo que les daba pena, nervios o miedo; dentro del tema el uso del internet hubo un caso especial el cual respondió que siempre se sentía ansioso cuando no estaba conectado, dando evidencia de esto ya que se le llamó la atención en las primeras sesiones por el uso del celular en clase, pero progresivamente empezó a mostrar más interés en integrarse a las sesiones que en estar inmerso en el aparato.

Otro punto importante es que el 45% de los alumnos respondieron que les daba pena, nervios y miedo hablar en público y otro 10% no hablan en público porque no les gusta hablar con la gente, dos resultados que suman más de la mitad de la población encuestada como se puede observar en la figura 2 , donde se ve una coincidencia con la reflexión de la puesta en escena que hicieron, porque decían que les daba mucha vergüenza la exposición ante un público, ya que tenían temor a ser juzgados o ser objeto de burla, con lo cual se ve la importancia y pertinencia de intervenir en la parte emocional, relacional y expresiva de los estudiantes.

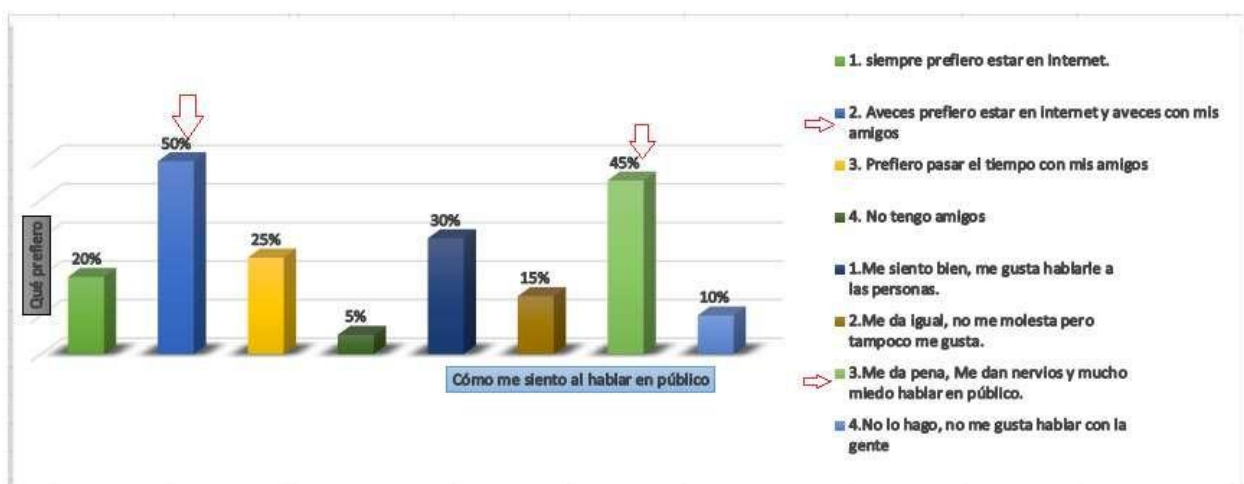


Figura 2. Resultados relevantes de la evaluación diagnóstica. Fuente: elaboración propia.

Lo anterior se tuvo en cuenta para la construcción curricular y las planeaciones de clase que de ella devienen en donde se planearon diversas prácticas corporales intencionadas en pro de fortalecer las temáticas planteadas en las unidades (ver tabla 3). A continuación, se enmarcará las sesiones, lo planeado, los cambios, los aciertos y desaciertos, las decisiones tomadas, la reflexión, los objetivos y la relación específica con la finalidad del proyecto, generando la descripción, intención y análisis de lo acontecido, a la luz de los tres componentes que atraviesan el presente proyecto.

Analizando las unidades

Teniendo en cuenta la información que arrojó la Observación general y evaluación diagnóstica fue posible planear las sesiones de clase para que estas tuvieran total pertenencia, no sin antes tener claro que estas podrían sufrir modificaciones al intervenir ya que se tuvo en cuenta las opiniones de los estudiantes, sus saberes previos y su motivación, de igual forma se mantuvo un instrumento de evaluación constante el cual fue el diario de campo y los procesos de reflexión de los estudiantes, este último se pretendía hacer de manera narrativa escritural, pero dado que dichos actores no se acoplaban mucho a esto porque se dispersaron promoviendo el desorden, se optó en algunas ocasiones por hacerlo de manera verbal para tener una buena disposición hacia la reflexión y el análisis de la sesión.

Cabe aclarar que en dicha intervención fue posible ejecutar 10 sesiones de clase, las cuales se enmarcan en un formato de planeación que consta de propósito de la unidad, materiales que se necesitaron para dicha sesión y los momentos de esta, inicial, central y final.

En un primer momento se usaba para dar a los estudiantes la explicación del tema a tratar, el segundo momento, pertenecía a las actividades a realizar, las cuales debían apuntar al cumplimiento del propósito y finalmente en el tercer momento se hacía la reflexión de las

actividades, confrontando así a los estudiantes con los temas a tratar, sobre lo emocional, las relaciones con sus compañeros y la comunicación que se dio con estos, permitiendo la realización de la evaluación constante del proceso, como lo indica la evaluación formativa y posibilitando la investigación en la acción, para lograr generar verdaderos cambios; estas sesiones se encontraron divididas en 3 unidades cada una con un grupo de temas pertinentes, las cuales contaban con un orden establecido y de esta forma se analizan a continuación.

La primera unidad, “Corporeidad Expresiva” en la cual se trabajó los temas de, mi concepto personal y *conciencia corporal* a través del autoconcepto y la propiocepción donde se generaron actividades que dieran cuenta del mundo interno de los estudiantes donde por ejemplo se realizó una actividad llamada *cloun* en la cual debían usar narices de payaso, crema pintacaritas, disfraces, etc, desplazarse por el salón al ritmo de la música y a la señal del docente detenerse en frente de un compañero reconociendo y expresando la emoción tenida en ese momento sin hacer uso de la palabra, luego se les preguntó a cada uno cual era la emoción tenida y la que su compañero de enfrente; una modificación de este fue que el docente elegía a un alumno al azar y le preguntándole como es usted y este debía comunicar corporalmente un concepto de sí y los demás debían descifrar lo que quería expresar y así sucesivamente hasta que todos dieran un concepto de sí.

Dicha sesión, permitió generar las primeras aproximaciones al autoconcepto del estudiante a partir de visiones propias de cada uno a través de la expresividad de su cuerpo para, desde allí, lograr generar reflexiones acerca de la importancia de construir un concepto personal positivo y adecuado que permita autoperibirse de buena manera frente a los demás. Para ello, podremos observar la planeación realizada para dicha clase a continuación.

Tabla 8:

Planeación 1

Institución	Colegio Atahualpa Institución Educativa Distrital	Curso	Quinto
Localidad	Fontibón	Dirección	Carrera 116 #22i-56
Docentes	Jennifer Dueñas Rojas	N° sesión	1
	Angélica María Vega Garzón	Unidad	Corporeidad Expresiva
Propósito	Conozco, reconozco y aprecio de forma positiva mi cuerpo.		
Materiales	disfraces, narices de payazo, pinta carita, antifaz.		
Momentos	Actividades	evaluación	
Inicial:	Saludo y explicación del tema a tratar		
central	<p>Claun: al ritmo de la música se deben desplazar por el espacio y al parar la música deben hacer expresiones de emociones (gestos, posturas). Luego deberán hacer lo mismo en parejas y así sucesivamente aumentando el grupo.</p> <p>Estatuas emocionales: al ritmo de la música se deben desplazar por el espacio y al parar la música deben hacer expresiones de emociones (gestos, posturas). Luego deberán hacer lo mismo en parejas y así sucesivamente aumentando el grupo.</p> <p>Como es usted: acá debe comunicar corporalmente un concepto de sí cuando sea elegido por el docente y los demás debían descifrar lo que quería expresar y así sucesivamente hasta que todos dieran un concepto de sí.</p>	<p>Se realizará a través de un proceso reflexivo en donde el estudiante valorará su participación activa, su actitud con los otros y su honestidad frente a la actividad.</p>	
final	Reflexión		

Elaboración propia

Con estas actividades pretende primero un conocimiento más profundo sobre el autoconcepto que manejaban los estudiantes, evidenciando lo positivo y lo negativo hacia el conocimiento general de sí mismo, segundo al reconocimiento de su cuerpo, ya que estos debían experimentar las posibilidades de movimiento que su cuerpo les daba para comunicar lo que pasaba dentro de sí, buscando los movimientos correctos, percibiendo sus fortalezas y limitaciones en cuanto a la expresión, ya que cada uno debía moverse adecuadamente para lograr comunicar lo que querían. Así se permitió entrever el autoconcepto de cada estudiante, el conocimiento y la apreciación de su cuerpo, ya que al estar expuestos ante un grupo generaba alguna emoción que influía directamente en sus movimientos. Todo lo anterior sin dejar de lado lo interpersonal ya que de allí también pudieron evidenciar que la parte corporal

y el control de sus emociones es fundamental para la comunicación y así mismo para las relaciones con los otros.

Lo planeado tuvo buena acogida, ya que todos participaron activamente, por ello se eligió dicha actividad gracias a la necesidad de movimiento de los alumnos; de igual forma se optó por la realización de las actividades donde todos participan para dar importancia a cada uno de los integrantes, promoviendo los sentimientos de aceptación positiva frente a los demás, fortaleciendo las relaciones de convivencia de quienes ejecutaron todo lo establecido, sin embargo algunos no siguieron las instrucciones dadas y usaron la actividad como burla, haciendo movimientos que no eran acordes a la actividad.

Al finalizar la actividad se realizó una reflexión escrita, guiada por una serie de preguntas relacionadas al concepto personal a modo de autoevaluación para darle una mejor significación a lo aprendido en la sesión, las cuales fueron: ¿Logre comunicar lo que quería? y ¿porqué?; ¿Cómo fue mi comportamiento en la sesión? y descríbala; ¿Que emociones identifique en mí durante la actividad? y ¿Por qué surgieron?; ¿Que pienso de mí? Gracias a los anteriores cuestionamientos lograron aceptar que tienen limitantes en sus movimientos pero que también tiene fortalezas; así mismo algunos aceptaron haber obrado mal, poniendo como excusa que no sabían que hacer en ese momento, porque jamás habían tenido actividades de ese tipo, otros dieron a conocer las emociones tenidas, donde la mayoría tuvo alegría ya que era algo nuevo y otros expresaron no haberse sentido bien en el momento moverse, ya que no encontraban cómo hacerlo y para algunos era objeto de desesperación y miedo; pero para otros fue un reto buscar las soluciones y llevarlas a cabo en busca del objetivo.

Esto nos permite ver que a pesar de esos momentos difíciles en los que se encontraban, pudieron encontrar una posibilidad haciendo uso de la conciencia de las posibilidades de movimiento siendo capaces de comunicarse y por un momento dejar al lado el “yo soy” y

convertirlo en un “nosotros somos”, compartiendo su mundo interno, para dar a conocer un poco de sí, generando más posibilidad de relacionarse; por lo cual queda un aprendizaje significativo, porque a pesar de creer conocer una persona aprendieron algo nuevo de esta, igualmente se cree que se domina y se conoce el cuerpo, pero allí pudieron evidenciar que este puede ser controlado por las emociones.

Para poder llegar a esto nuestra tarea como docentes fue sacarlos de su “zona de confort” y acompañarlos no como una ayuda, pero sí como un apoyo, manteniendo una motivación constante en el alumno propiciando un ambiente de libertad de expresión, procurando el respeto de todos para apaciguar el miedo a ser juzgado y tratando de evitar que cayeran nuevamente en la desconfianza.

De todo lo anterior se llevó un diario de campo el cual se realizó mancomunadamente donde se intercalaba la escritura del mismo por sesiones o actividades, allí se resaltan momentos claves de la clase, igualmente se dejan expuestos los aciertos, falencias correcciones tanto en los estudiantes, como en la labor docente, para tener en cuenta en la siguiente sesión y así pregonar la mejoría de las acciones, promoviendo la motivación los estudiantes y la investigación docente.

En las otras sesiones realizadas en esta unidad se retomó el tema del autoconcepto y adherido a este la conciencia corporal para permitir que los estudiantes pudieran conocer y apreciar de forma positiva su cuerpo, igualmente adquirir más conocimiento de sus emociones y de los factores que reconocen ser los detonantes para que emerjan; también para evidenciar que opinión tienen de sí, ya que cada estudiante tiene cierto conocimiento del

tema, sea poco o mucho, de este se podría partir para lograr un autoconcepto positivo si no lo tenía y aceptación de sí, de sus cualidades, pero también de sus defectos ya que esto es un inicio para lograr corregirse y mejorarse a sí mismo logrando acercarse a la seguridad emocional, todas estas sesiones sirvieron como diagnóstico emocional para conocer un poco sobre la historia de los estudiantes ya que es preciso saberla para tener cuidado con las actividades que se proponen por que el entorno tiene total incidencia en lo que se piensa de sí.

Gracias a estas intervenciones se supo que algunos chicos vivieron la separación de sus padres, la muerte de alguno de ellos o de un familiar y la ausencia o abandono del padre en el hogar lo cual describieron en su momento como la historia más triste en su vida. También se evidencio que la historia de más felicidad en la mitad de los casos era compartir con su familia, la llegada de un integrante nuevo a esta y el tener una mascota y resto tuvo la mayor felicidad de su vida cuando le regalaron un celular, tableta o computador, algo que esta época de grandes avances tecnológicos es usual, ya que el uso de estos aparatos es tendencia y al estar conectados a esta edad de cambios es parte de la búsqueda en la aceptación tanto propia como de los demás, sintiéndose parte de algo.

Igualmente en estas sesiones 2 y 3 (Ver anexos) dieron a conocer cualidades físicas como la belleza y la fuerza y de su forma de ser como el ser respetuosos, inteligentes, juiciosos y amigables; también plasmaron defectos como ser intolerantes, desorganizados, temperamentales y tímidos, esta última se repetía en varios alumnos, la cual da cuenta en cierta medida de inseguridad emocional ya que esta primera es un concepto más amplio y es constante en cualquier momento de la vida, sintiendo temor en cualquier situación, en cambio la inseguridad emocional es más específica ya que existen situaciones en las que se siente comodidad y otras donde se presenta el miedo. Por ello al ser un concepto que contiene la inseguridad se puede entrar a trabajarla con la exposición ante un público para lograr disminuir y afrontar dicha inseguridad en ciertas situaciones.

En esta unidad se hizo uso de la narrativa corporal, la cual hace referencia a la manifestación no verbal de nuestro lenguaje como se dice en capítulos anteriores de lo cual se realizaron reflexiones, significado lo vivido, evidenciando que mediante lo escrito y lo actuado se es capaz de exteriorizar el mundo interno, donde el sujeto se permite explorar y comprender cuales fueron las emociones que se movieron en aquellos momentos, de esta manera el alumno aprende a reconocerse y ver como a través de lo que pasa en su interior, sus emociones lo han llevado a ser un participante activo en el mundo, así como estas mismas lo han llevado a alejarse de este.

Al reconocer sus emociones por medio de estos ejercicios de expresión corporal, el alumno siente la libertad de expresarlas, puede comunicarse y relacionarse con los demás desarrollando apropiación de su cuerpo, confianza, mejorando el dominio de lo que lo rodea y de él mismo fortaleciendo los procesos de experiencia personal, con lo cual podrá generar unas relaciones interpersonales más sólidas, siendo un agente activo en el mundo, siendo capaz de vivir a través de su cuerpo; encontrando las diferentes posibilidades de movimiento para afrontar la realidad, sin miedo a comunicarse y con la capacidad de formar trabajo colectivo para su propio bien, pero también para el de los demás.

Por otra parte, no es una tarea fácil estar de pie frente a los compañeros contando a través del cuerpo su vida y sus emociones, que aunque fueran momentos felices no era de mucho agrado, sin embargo se logró una muy buena participación de los estudiantes, nuevamente había que motivarlos todo el tiempo para que ellos pudieran reunir el valor para exponerse, esto permitió fortalecer los lazos entre maestro-alumno, pero también los lazos entre ellos y no hubo ningún alumno que fuera objeto de burla, con esto se daba cuenta que la comunicación interpersonal cada vez era más fuerte y efectiva, que las relaciones interpersonales cada vez crecían más y que cada vez les era más fácil expresar lo que sentían.

Al evidenciar el avance y un mejor dominio de los temas a tratar en esta unidad gracias a la evaluación sesión por sesión, se da paso a la segunda unidad “Cuerpo comunicante” con el cual se pretende potenciar los temas reconocimiento del otro, mi forma de comunicar y mi comunicación corporal realizando actividades en pequeños grupos ya que el relacionarse con otros permite que se dé un aprendizaje más significativo, donde existe una reciprocidad, no solo en temas conceptuales, sino también comportamentales, en esta se propusieron actividades al estilo de El dedo que chuzca la cual se realizó según lo planeado, esta consistía en hacer parejas, uno de los dos debía elegir una historia de su vida que fuese relevante con la cual pudiera realizar un intercambio discursivo, pero con la condición de hacerlo sin mover ni una sola parte de su cuerpo, (no debe hacer gestos, ni movimientos) al iniciar, el compañero debía tocar la parte del cuerpo que moviera quien realizaba el relato, llevando un conteo de las veces en las que no podía quedarse quieto, sonriera o hiciera algún gesto, etc. Durante el tiempo estipulado, luego debían cambiar de papeles.

En un segundo momento, los estudiantes cuentan otra historia pero esta vez, a su vez, no tiene restricción alguna a la hora de comunicar, esto se hizo con el fin de generar una reflexión ante la importancia de la comunicación no verbal, ya que esta, en conjunto con la comunicación verbal, transmiten de forma más clara y explícita la información o mensaje que se pretende dar, puesto que el movimiento, la gestualización, etc. Permiten que el auditorio u oyente pueda captar de forma más precisa el mensaje evitando las contradicciones o malos entendidos, los gestos y movimientos reafirman la veracidad del mensaje. Por ello, a continuación se presenta la planeación siete como elemento que describe la sesión de clase.

Tabla 9

Planeación 7

Localidad	Fontibón	Dirección	Carrera 116 #22i-56
Docentes	Jennifer Dueñas Rojas	Nº sesión	7
	Angélica María Vega Garzón	Unidad	Cuerpo comunicante
Propósito	Mi comunicación corporal: potencio mi capacidad expresiva a través de la relación con mis compañeros.		
Materiales	Ninguno.		
Momentos	Actividades	evaluación	
Inicial:	Saludo y explicación del tema a tratar	Se realizará a través de un proceso reflexivo en donde el estudiante valorará su participación activa, su actitud con los otros y su honestidad frente a la actividad.	
central	Dedo que chuza: se harán en pareja y uno de los dos debe elegir un tema del cual pueda hablar mucho, pero con la condición que debe hacerlo sin mover ni una sola parte de su cuerpo, (no debe hacer gestos, ni movimientos) al inicia a hablar su compañero debe tocar la parte del cuerpo que mueve cuando habla y luego cambian de papeles, luego al hacer esto las dos personas pasaran a realizarlo verbal y corporalmente.		
final	Reflexión		
Observaciones			

Fuente: elaboración propia

Allí fue evidente la importancia de la comunicación corporal, pues el no poder expresar con el cuerpo lo que se dice, es realmente difícil y entre risas, los alumnos nos decían “es imposible quedarme quieto”. De igual manera se apuntó a seguir fortaleciendo la relación entre ellos a través del conocimiento de la historia de su vida, pues aquello que contaban eran episodios donde se habían sentido felices, tristes o con mucha ira, también pudieron evidenciar como se expresan los otros y que tan importante es para ellos la parte corporal.

En estas sesiones 4, 5, 6 y 7 (ver anexos) se pasa de una metodología netamente instruccional a un aprendizaje autónomo ya que empiezan a aparecer una serie de acontecimientos donde es necesario una toma de decisiones, en este caso el pensar que historia se va a contar, cómo se le va a transmitir al compañero y qué cosas se aprende de la

historia del otro. Es decir que debían reconocer que los conocimientos y experiencias de los demás pueden generar aprendizajes para sí mismo.

En la mayoría de las sesiones de esta unidad se observó gran participación en general y colaboración entre ellos para lograr los objetivos. Igualmente se pudo evidenciar cómo los niños habían mejorado la relación con sus compañeros ya que no se negaban al contacto con los demás, logrando cumplir a cabalidad cada actividad. Cada uno atendió muy bien la instrucción y poco después lo hacían autónomamente sin llamarles la atención, pues debían ayudarse los unos a otros, disminuyendo así la distancia entre ellos, aumentando la confianza en sus compañeros.

En este punto nuestro rol deja de ser netamente instruccional, pues empieza a verse el trabajo autónomo y comunicación entre ellos mismo, esto no quiere decir que no estuviéramos en un acompañamiento activo, por el contrario, poníamos las diferentes dificultades y objetivos, manteniendo una motivación por lo que se estaba haciendo, pero permitimos que los estudiantes tomaran las decisiones que ellos creían que serían las mejores para el objetivo. De esta manera se incentivó al uso de una comunicación asertiva y se encaminaba a la significación del cuerpo, las emociones y la forma de expresarlas.

Dominando los temas de la anterior unidad se sigue el orden y se da paso a la tercera unidad “Movimiento creativo” con los temas: *Desinhibición corporal* y *La fluidez mis emociones* cuyo objetivo fue lograr expresar y manejar las emociones a través del cuerpo sin temor a ser juzgado, compuesta por tres sesiones, donde prevaleció la improvisación, fluidez, el movimiento corporal y la creatividad; como ejemplo se muestra una sesión en la que podían idear una coreografía con un componente de originalidad, donde cada uno de los integrantes aportaba sus ideas, de igual manera existía la opción de improvisar, la actividad consistió en hacer grupos los cuales deberían crear una coreografía de una canción propuesta

por el docente, aquí los estudiantes manifestaron que querían hacer la actividad pero con las canciones que ellos más les gustara, a lo cual se accedió para mantener la motivación, claro está siempre inclinados a la desinhibición de los estudiantes, buscando formas de comunicar las emociones que le generaban ciertas canciones, creando movimientos para lograr enfrentar los miedos, minimizar la inseguridad y la pena que conlleva. Igualmente se tenían en cuenta las emociones previas las cuales lograban repercutir en la comunicación corporal buscando así superar el temor a ser juzgados.

En el segundo momento de dicha sesión se realizó la otra actividad planeada la cual llevaba por nombre *bailando al ritmo de la música* donde se harían bloques de estudiantes, y las docentes proponían movimientos para guiar el baile al ritmo de la música, al entrar en calor se elegirán a dos estudiantes los cuales pasaran al frente a dirigir el grupo bailando, estos podrán elegir la canción que quieren bailar en la cual se evidencio creatividad en el baile desinhibición en algunos alumnos que antes se mostraban reacios a expresarse ante sus compañeros, igualmente se pudo observar que los estudiantes que no congeniaban, se unían o se pedían apoyo entre ellos para el baile, en el transcurso de la sesión los estudiantes ya no debían ser elegidos para exponerse, si no que ellos mismos se paraban al frente y tomaban el mando de los movimientos, dejando ver más seguridad y dejando de lado esas emociones negativas que les impiden expresarse, cómo se evidencia en la planeación 8.

Con estas actividades y específicamente con la última mencionada, el alumno es expuesto ante todo el grupo, surgiendo muchas veces emociones como el miedo, sin embargo con el proceso llevado este miedo no se alcanzó a percibir en gran medida y fueron capaces de proponer movimientos; aunque otras emociones si fueron evidentes y por ello se dejaban llevar por ellas.

Tabla 10

Planeación 8

Localidad	Fontibón	Dirección	Carrera 116 #22i-56
Docentes	Jennifer Dueñas Rojas	N° sesión	8
	Angélica María Vega Garzón	Unidad	Movimiento creativo
Propósito	Exteriorización de mis emociones: Logro expresar y manejar mis emociones a través del cuerpo sin temor a ser juzgado		
Materiales	Equipo de sonido y música.		
Momentos	Actividades	evaluación	
Inicial:	Saludo y explicación del tema a tratar		
central	Esta sesión cuenta con dos actividades a realizar las cuales son:	Se realizará a través de un proceso reflexivo en donde el estudiante valorará su participación activa, su actitud con los otros y su honestidad frente a la actividad, igualmente deberá reflexionar estos factores a la luz del comportamiento sus compañeros.	
	Creando coreografía: Se hacen grupos los cuales deberán crear una coreografía de una canción que Propuesta por el docente.		
final	Bailando al ritmo: se harán bloques de estudiantes y al inicio las docentes dirigen el baile al ritmo de la música, al entrar en calor se elegirán a dos estudiantes los cuales pasarán al frente a dirigir el grupo bailando, estos podrán elegir la canción que quieren dirigir.		
	Reflexión		
Observaciones			

Elaboración propia.

Con lo anterior se evidencio exploración de las múltiples posibilidades que provee el cuerpo para generar relaciones comunicativas con los demás, pensando en los procesos para el desarrollo humano, desde el soma, la psique y lo ético-social, es decir, se tuvo en cuenta su desarrollo fisiológico, entendiendo cuál era la edad de maduración en la que estaban y cómo su cuerpo respondería al implementar las diferentes actividades, teniendo en cuenta cuales eran sus diferentes experiencias que los llevaron a la construcción de vida que hasta ahora llevan y como se vio afectado su ser desde la sociedad y cultura al que están expuestos.

Por otro lado, los estudiantes entrando en una etapa de adolescencia, en la cual pueden tener dificultades de confusión e inseguridad, sin embargo, al entender cuáles son sus

“utilidades” o de qué forma son “útiles” les permite tener un control sobre sí mismos y poco a poco explorarán con claridad su identidad que involucra a su vez la aceptación del propio cuerpo, el conocimiento objetivo y la aceptación de la personalidad, la identidad sexual y vocacional, la ideología personal y valores propios, que repercuten en la potenciación de la S.E. y, por ende, de la C.I. en tanto se posibilite una relación efectiva con los otros.

De igual manera se pudo evidenciar cómo los niños eran capaces de reconocer sus emociones, como las podían expresar desde el cuerpo y el movimiento, posibilitando la comunicación y relación con sus compañeros generando actos de reflexión constante donde se pretende generar cambios en la realidad social y en la comunidad para mejorar la vida de los sujetos, tomando en cuenta su opinión acerca de lo vivido en clases y sus experiencias anteriores, haciendo paralelos y comparaciones, logrando una participación activa de los niños, generando una construcción personal que se da a su vez por la interacción entre el nuevo conocimiento y las experiencias previas, permitiéndoles tener un aprendizaje significativo.

Así mismo las interacciones con los demás sujetos les ayudó a aflorar de manera natural sus emociones frente a una situación concreta; para ello, se establecen etapas durante el proceso que van desde la introyección hasta la exteriorización, es decir, se generaron espacios donde se dio la reflexión constante acerca del reconocimiento de su emocionalidad, potenciando su seguridad al momento de establecer sus relaciones interpersonales.

Evaluación del proceso

Atendiendo a la teoría curricular y al modelo evaluativo se hace necesario poner en evidencia los resultados que se adquirieron en el trascurso de toda la intervención ya que estos pudieron o no posibilitar la correcta planeación y organización del proceso, de igual forma revelan el éxito de la adquisición de conocimientos durante la intervención.

Evaluación diagnóstica

La fase inicial de evaluación, se llevó a cabo a partir de tres elementos los cuales nos permitieron hacer un análisis de la población para la implementación del proyecto de acuerdo a las necesidades. La primera de estas fue la observación en la cual se establecieron dos categorías, las cuales cuentan con cuatro manifestaciones.

La primera categoría es comportamiento estudiante-estudiante con las manifestaciones de ayuda, rechazo, irrespeto y afecto; en esta se tuvo resultados basados en el conteo de las veces que se podían evidenciar dichas manifestaciones, donde pudimos apreciar que en general el grupo suele tener muchas manifestaciones de irrespeto, los niños eran en su gran mayoría los que más hacen uso de malas “groserías” y malos tratos “golpes”. Se evidencio aproximadamente de 70 a 110 muestras de irrespeto. Así como también se pudo ver muestras de rechazo los cuales eran hacia los mismos 4 o 5 estudiantes a quienes los dejaban a un lado porque, según los estudiantes, “eran muy cansones y agresivos” el conteo realizado arrojó 23 manifestaciones hacia estos niños.

Por otro lado, se evidenciaron muestras de afecto pero estas eran más visibles entre niñas como abrazos, buenas palabras, etc. pero muy pocas entre niños y niñas, se pudieron ver aproximadamente de 80 a 100 muestras de afecto. De igual manera se apreciaron muestras de ayuda y colaboración entre estudiantes, aunque muy pocas, el conteo fue unánime, se registraron 10 muestras de ayuda.

La segunda categoría comportamiento Maestro- estudiante con las manifestaciones de participación en clase, irrespeto, diálogo y afecto, donde se pudo apreciar que la participación no era activa en la clase, en total se contaron 14 participaciones de 8 a 10 estudiantes, de igual manera se apreció irrespeto por parte de los estudiantes hacia el maestro, como la discusión, desorden y hasta groserías, lo cual causaba que el maestro respondiera elevando la voz, al punto de llegar al grito, el conteo arrojó un resultado de 37 a 50 manifestaciones de irrespeto.

De igual manera se observó que no eran muy frecuentes las muestras de diálogo y afecto, se contó un aproximado de 2 a 8 manifestaciones de 2 o 5 alumnos.

El segundo elemento de evaluación inicial se hizo por medio de una encuesta que consta de doce preguntas, donde los niños responden de acuerdo a su autoconocimiento, luego de la relación que tiene con su familia y finalmente de la relación con sus amigos (ver anexo encuesta)

El tercer elemento fue una actuación de grupos pequeños, donde nos debían mostrar un suceso de un personaje el cual elegimos nosotras, en este, los alumnos mostraron timidez y muchos no querían hacerlo por miedo a ser juzgados, con la motivación por parte de nosotras se logró participación de algunos de ellos, pero pudimos identificar las diferentes emociones que ellos atravesaban en ese momento, lo cual nos permitió ver la viabilidad de la implementación de nuestro proyecto.

Evaluación final de aprendizajes

Para evidenciar que hubo enriquecimiento de conocimientos en los estudiantes intervenidos se hace necesario elaborar y luego implementar una evaluación de aprendizajes que dieran cuenta de ello, logrando una retroalimentación para tener en cuenta en futuras

intervenciones, así mismo para generar cambio en los temas en los que hubo falencias y se evidenciaron buenos resultados.

En la fase final de la intervención se llevó a cabo una evaluación de aprendizajes, la cual permitió constatar el aprovechamiento del proceso educativo por parte del estudiante, que constaba de 4 criterios referentes a los temas que se tomaron; 6 indicadores a modo de pregunta, opción de respuesta y argumentación de esta; al implementarla se evidenciaron los siguientes resultados tomados de 25 estudiantes.

En la primera pregunta *¿Logré relacionarme adecuadamente con mis compañeros de clase?* 23 alumnos respondieron de forma positiva argumentando que las actividades lo permiten y que gracias a ellas lograron llevarse bien con todos y 2 personas respondieron que no, ya que con algunos compañeros no se la lleva bien; esto en comparación con la primera toma de datos, refleja una mejoría en el número de personas que se pueden relacionar mejor con sus compañeros subió, ya que anteriormente con la reflexión de la puesta en escena, la observación y la encuesta se mostró que a la mayoría de los alumnos les costaba relacionarse, en alguna situación y con ciertas personas; acá también deja ver mejoría en las personas que eran rechazadas y que específicamente habían 4 o 5 a los que se les dificultaba el acercamiento con sus pares.

Lo anterior muestra un éxito en la intervención de este aspecto relacional, pero por otro lado con las respuestas negativas se debe revisar bien el porqué de esta dificultad de relacionarse y reforzar las actividades que permitan la interacción en grupos, de igual manera se debe promover el respeto entre ellos ya que por esto y actitudes agresivas no había buena relación.

En la segunda pregunta *¿Logre expresar mis emociones durante las clases de educación física?* 24 respondieron que, si ya que se les facilitaba expresarlas, porque eran muy sensibles

o porque les gusta que los demás tengan en cuenta sus estados emocionales. lo cual es bastante favorable ya que lograron sacar a flote las emociones y conocerlas más, su detonantes, logrando así y a través de las actividades tener un acercamiento al control de las mismas, potenciando la seguridad emocional; y un estudiantes respondió negativamente, argumentando que a pesar del proceso seguía pensando que las emociones y la muestra de estas es algo de mujeres, lo que muestra un arraigo al pensamiento machista de que los hombres deben ser fuertes y no mostrar sus emociones por que los hace débiles y que por ello se muestran duros y agresivos; lo cual sigue siendo algo que se mantiene ya que ese mismo estudiante en la primera toma de datos respondió a la pregunta dos que cuando comete errores su reacción es agresiva.

Por lo anterior se hace necesario una intervención con más profundidad que demuestres a este alumno que las emociones y el control de estas son importantes para relacionarse con los demás y que para los hombres también es necesario la muestra y el control de estas. En este punto también se puede apreciar una mejoría en el control de las emociones ya que anteriormente en dicha clase era común evidenciar muestras de irrespeto, tanto verbal como físico, agresividad y demás por parte de hombres y algunas mujeres, entre compañeros y hacia el docente, lo cual bajo de manera significativa ya que dichas manifestaciones también son producto de la falta de control de las emociones; y gracias a esta intervención se logró disminuir ese problema.

En la tercera pregunta *¿Me siento seguro al momento de aflorar mis emociones?* tuvo un resultado parecido a la anterior, donde 23 personas respondieron de forma positiva argumentando que tenían mayor conocimiento sobre sus emociones y que gracias a que existe una mejor relación con los otros les es más fácil mostrarse ante estos; lo cual muestra que en gran medida hubo éxito con el objetivo de lograr medianamente un dominio de las emociones y mejores relaciones interpersonales; el resto de los alumnos respondieron de forma negativa

igual que en la anterior pregunta argumentando que las emociones son para mujeres y que no se sentían bien porque pensaban que iban a ser objetos de burla por lo cual debe haber un mayor enfoque en la superación del miedo y en el control de este, lo cual al confrontarlo con las primeras muestras. Estos resultados en comparación con la encuesta dan cuenta de mejoría ya que, en los primeros mostraba que más de la mitad de los estudiantes no les gustaba expresarse sus emociones con sus compañeros, ni en público ya que no se sentían seguros y los invadía el miedo; al contrastarlos con estos se evidencia en gran medida éxito en el tema emocional, ya que en el transcurso del proceso fueron apropiando conocimientos para el control de las emociones y la expresión adecuada de estas.

En la cuarta pregunta *¿Comprendo la importancia de las emociones en mi vida cotidiana?* perteneciente al criterio de la seguridad 20 alumnos respondieron que ,porque con ellas pueden tener mejores relaciones interpersonales ya que pueden comunicar cómo se sienten, pueden ayudar a tomar mejores decisiones y que al saberlas controlar se pueden cambiar ciertos comportamientos; el resto de los alumnos respondieron que no, ya que tienen la mentalidad que las emociones negativas deben evitarse, por lo cual se debe profundizar más en este tema ya que tanto las emociones negativas, como las positivas son esenciales para la el ser humano, porque ambas ayudan a relacionarse, por otro lado las negativas como el miedo nos ayudan a reconocer que estamos frente a situaciones de peligro haciendo que se reaccione en pro del cuidado de sí, así como otra que ayudan a la reorganización, a la solución de problemas, etc.

En la quinta pregunta *¿entiendo el cuerpo como un instrumento importante para la comunicación con los demás?*, respondieron que si 24 alumnos, algo bastante favorable para los resultados de la intervención ya que cubre casi la totalidad de la población, dejando claro que se cumplió con el objetivo de la importancia del cuerpo en la comunicación, por lo cual argumentaron que a través de él se puede saber que sienten las personas, que gracias a los

movimientos se puede mostrar quien se es, las emociones, los pensamientos, etc, algo que por intermedio del internet no se puede apreciar, ya que solo ven letras o escuchan las voz; y solo 1 estudiante respondió que no, dejando la pregunta sin responder. Estos resultados son sumamente importantes ya que en los primeros resultados muestran un uso considerable del internet, donde decían que se sentían ansiosos al no estar conectados y que preferían la comunicación por este medio, lo cual disminuyo mucho ya que gracias a la intervención tomaron conciencia de la importancia del cuerpo para comunicarse y relacionarse con los demás.

Finalmente, en la sexta pregunta *¿Considero importante la comunicación para relacionarme con mis compañeros?* la totalidad de los evaluados respondieron que, si ya que dicen que sin ella no se podrían hacer entender, sería muy complicada la convivencia, no tendrían amigos y no se podría aprender de los demás, respuestas muy acertadas ya que dan cuenta del aprendizaje con respecto a la comunicación interpersonal. Ya que se ve una toma de conciencia de que lo corporal también es importante para las relaciones que se pueden tener en la vida cotidiana, familiar y escolar.

Lo anterior permite observar la validez de la intervención, que muestra la adquisición de los conocimientos planteados en el proceso, donde unos fueron dominados en mayor medida que otros, pero que igualmente da cuenta de un cambio en la realidad de los estudiantes.

Retroalimentación docente (heteroevaluación)

Para la evaluación docente se hace uso de un formato con el cual el profesor a cargo del grupo y quienes estuvieron en constante acompañamiento, pretenden evaluar el desempeño en las diferentes clases llevadas a cabo en la institución y diferentes recomendaciones para mejorar en el proceso educativo en futuras intervenciones; este consta de seis criterios, cada uno con un indicador de evaluación.

Tabla 11:

Evaluación docente

Universidad Pedagógica Nacional			
Licenciatura en Educación Física			
Institución:	Colegio Atahualpa Institución Educativa Distrital	Curso:	Fecha:
Docente		Objetivo	Generar las observaciones pertinentes respecto a la calidad del proceso educativo
FORMATO DE RETROALIMENTACIÓN DOCENTE			
Criterios	Indicador	Observaciones	
Desarrollo de la práctica	¿La docente las planeaciones de clase de acuerdo a lo descrito en el macrodiseño?		
Apropiación de tema	¿La docente maneja adecuadamente las temáticas abordadas en el macrodiseño?		
Manejo de grupo	¿La docente encuentra un adecuado manejo de grupo al momento de realizar su clase?		
Relaciones con la construcción teórica	¿La docente genera adecuadas relaciones respecto a la construcción teórica y la práctica?		
Reflexiones	¿La docente genera espacios de reflexión con los estudiantes?		
Evaluación	¿La docente evalúa constantemente el proceso de los estudiantes?		

Fuente: elaboración propia

Estos fueron algunos de los resultados de la evaluación obtenidos de los docentes a cargo hacia los docentes que ejecutaron el presente proyecto:

- “La actividad planeada, salió muy bonita, los estudiantes se divirtieron y participaron. Sugiero un mejor manejo de tiempo”
- “Se denota planeación en las diferentes actividades, la organización del grupo fue acorde a la implementación, el grupo se mostró participativo, en algún momento se dispersaron, pero fueron bien manejados”
- “Se observó que las actividades estaban planeadas, fueron dinámicas, los estudiantes participaron, se vio buena organización del tiempo y de los espacios”

- “Las actividades fueron buenas, la mayoría de los estudiantes participaron, manejo de casos especiales de indisciplina”
- “se debe tener mayor manejo de grupo, para lograr mayor atención de los alumnos, no permitir gritos cuando se ejecuta la actividad, mayor exigencia para la expresión corporal, solucionar roces e inconformidades, resaltar valores de cumplimiento de normas presentadas para el juego, hincapié en el movimiento corporal, exigir participación, evitar que los alumnos estuvieran en otras actividades, dejar claros temas a tratar, ser claro en las indicaciones, se debe hacer más retroalimentación respecto a valores como la tolerancia, respeto, etc.” (ver anexos)

Reflexiones finales

Para lograr mayor claridad y orden se elaboran una serie de reflexiones las cuales se dividen en tres partes, todas encaminadas hacia lo logrado en la intervención dejando ver lo aprendido tanto en los estudiantes como en los docentes y el impacto que se dio en estos y en la institución educativa.

Aprendizajes como Docentes

Sin duda como docentes no se deja de aprender, ya que en cada práctica siempre hay algo nuevo, algo desconocido, un reto por afrontar porque cada persona como es bien sabido son mundos distintos y con la alta población que existe en los colegios públicos hoy en día es más latente que se presenten distintas situaciones las cuales jamás serán iguales una de la otra.

Algo de lo aprendido es que existen prejuicios sobre grupos o personas en específico, que sí son tenidas en cuenta en el momento de intervenir se cae en el error de estar prevenido o a la defensiva, igualmente se puede caer en la reiteración del mismo trato hacia dichas personas como las que tienen los que divulgan esos prejuicios; por ello se debe tener en cuenta que es más importante evidenciar por sí mismos la conducta de los estudiantes y conocerlos antes de

dejarse llevar por los comentarios; esto con el fin de mejorar las relaciones alumno-maestro y buscar las metodologías adecuadas para la enseñanza-aprendizaje.

Así mismo se debe tener en cuenta el pasado de los estudiantes, es decir se debe al menos intentar conocer parte de sus vidas, ya que de allí pueden venir ciertos comportamientos que deben ser tratados con mucho cuidado, para no herir susceptibilidades y no repercutir de forma negativa en el correcto desarrollo del alumno.

Otro aprendizaje importante que queda es el manejo de grupo, tiempo, espacio y materiales ya que se debe prever cualquier percance para evitar que haya fallas en el desarrollo de la actividad, igualmente se debe tener total atención en el comportamiento y trato de los estudiantes para proteger la integridad física y mental de estos, ya que en ciertas ocasiones se dejan llevar por sus emociones generando conflictos entre ellos. Finalmente como docentes se debe estar predispuesto al cambio, a lo inesperado y estar preparado con un plan b bajo la manga, para responder a las situaciones que se puedan presentar, como puede ser el cambio de una actividad, por la mala acogida, claro está apuntando a la misma intencionalidad.

Impacto en el colegio

Se incide en la institución de forma positiva, ya que se deja en evidencia que el área de educación física puede trabajar no solo la parte física, sino que en conjunto con esta se puede trabajar lo socio afectivo y distintas dimensiones del ser, rompiendo consigo lo tradicional como la educación física deportivizada la cual se vio en los momentos de observación, en primaria como en bachillerato; de lo cual se dejó un precedente de que se pueden ejecutar actividades distintas a lo que se acostumbra.

Por otro lado, se manifestó por parte de la orientadora, el gusto por el proyecto, puesto que ella quería iniciar uno donde se pudiera hacer hincapié en el control de las emociones, pero

no había tenido la oportunidad para empezar, así que esta fue la oportunidad para abordar la labor de reconocimiento de las emociones, no sólo en contra de la inseguridad emocional, sino también para mejorar las relaciones de convivencia de los estudiantes y la comunicación asertiva, para un correcto desenvolvimiento en su entorno, en este caso estudiantil; logrando así apoyar a la misión y visión de la institución.

Impacto en los estudiantes

La labor docente es indispensable para que haya cambios en sociedad y en los imaginarios que esta tiene y aunque se incida en una sola persona se puede decir que hubo éxito. Y en este caso se logró que los estudiantes en su gran mayoría, pudieran reflexionar sobre la importancia del conocimiento y control de las emociones para lograr la seguridad emocional, también tomaron conciencia de su auto concepto y de cómo ellos pueden repercutir en el de otro de forma positiva, así mismo lograron fortalecer su comunicación asertiva siendo conscientes que gracias a esta se pueden entablar relaciones con los demás, igualmente evidenciaron que con la coherencia verbal y corporal pueden darse cuenta de las emociones que puedan tener, logrando reconocer algunas emociones en sí mismos y en los demás lo cual es una base fundamental para el desarrollo de la seguridad emocional.

También tuvieron la oportunidad de evaluarse entre ellos, dándose cuenta que no solo existe la hetero evaluación, es decir la que les da su maestro, sino que también pueden participar en este proceso en la co y auto evaluación, y que de la misma manera ellos pueden opinar sobre sus criterios de evaluación ya que ellos son actores participativos de cambio lo que hace referencia a la teoría curricular en este caso la practica- investigación en la acción, donde a través de la retroalimentación y sus opiniones se generan modificaciones en la sesión.

En algunos casos específicos lograron perder en gran medida la vergüenza a ser expuestos, ya que al inicio evitaban participar por la inseguridad que esta situación les causaba, pero progresivamente fueron dejando de lado esos temores a ser juzgados y se ofrecían para ser los primeros en pasar sin importarles la exposición ante un público. De igual manera estos mismos casos se relacionaban poco con sus compañeros ya que la agresividad era algo que los dominaba y al transcurrir las sesiones fueron calmando su temperamento intentando relacionarse con los demás, pidiéndoles ayuda y apoyo en algunas actividades.

Recomendaciones para mejorar

Al comparar las evaluaciones, en algunas se evidencia una pequeña inconsistencia, ya que en el transcurso de superar cada unidad se vio una respuesta favorable en la adquisición de los conocimientos, por ello que se continuara a la siguiente unidad, pero en esta evaluación final se muestra que no fue suficiente dicha evaluación para recaudar la información ya que para algunos estudiantes les fue difícil apropiarse ciertos conocimientos que le aportaban las actividades. Por lo cual se sugiere una evaluación más personal y directa al finalizar cada sesión tomada por el docente, haciendo caso a la heteroevaluación para complementar la auto y coevaluación ya que a los alumnos se les puede pasar ciertos criterios importantes que pueden nutrir y mejorar las siguientes intervenciones.

En este mismo sentido al hacer la comparación entre los resultados de cada momento evaluativos se deja en evidencia que el uso de instrumentos distintos para la primera evaluación y la final crea dificultad la obtención de las relaciones y reflexiones finales; igualmente se cree que una evaluación más corporal con ciertos criterios por los temas a tratar hubiese sido más coherente y más fructífera a la hora de sacar resultados.

También se evidencio que algunas actividades no fueron suficientemente claras para promover la adquisición de conocimiento de ciertos temas, dificultando el proceso; por ello

se sugiere que en futuras intervenciones se elija y se planeen minuciosamente para lograr los objetivos e intencionalidades que se tengan.

En algunas actividades fue evidente el desorden y la dispersión del grupo, por lo cual se recomienda buscar una mejor estrategia para el dominio del grupo y obtener la atención de sus integrantes.

Referencias

- Artega, M. Viciano, V. y Conde, J. 1999, Desarrollo de la expresividad corporal, tratamiento globalizador de los contenidos de representación. editorial Inde. España. recuperado de: <https://books.google.com.co/>
- Ausubel, D, Sin Fecha, Teoría del aprendizaje significativo. Reuperado de: <http://delegacion233.bligoo.com.mx/> (Octubre, 17, 2015)
- Ausubel citado en Tünnermann, C. 2011, El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes, Revista Universidades, N. 48, pp. 21 – 32, ISSN: 0041-8935, Unión de Universidades de América.
- Bauman, Z, 1998, La globalización: consecuencias humanas, editorial: Fondo de cultura económica, recuperado de: <https://estudiscritics.files.wordpress.com/> (12 de marzo de 2017)
- Beck, U, 1998, ¿Qué es la globalización? Falacias del globalismo, respuestas a la globalización, editorial: Paidós, p. 55-56, Barcelona – España, recuperado de: <https://ocw.uca.es/>
- Bisquerra. citado por Del Ángel L, García A, y Martínez C, 2013, El impacto de las relaciones sociales para el logro de objetivos organizacionales. Universidad Autónoma de Tamaulipas, Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales. recuperado de: <http://www.eumed.net/> (12 de marzo de 2017)
- Bordignon, N. 2005, El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto, Revista Lasallista de investigación, N. 2, Vol. 2, pp. 50-63, ISSN: 1794-4449, Corporación Universitaria Lasallista, Antioquia, Colombia.
- Castillo, G, 1984, Comunicación y relaciones interpersonales, p. 41-47, recuperado de: <http://www.comunicacionymedios.uchile.cl/> (12 de marzo de 2017)

- Centro de Recursos de Promoción y Educación para la Salud, 2013, Riesgos de un mal uso de Internet, Murcia - España. Recuperado de: <http://blogs.murciasalud.es/> (24 de marzo de 2017)
- Cuenca, A. 2016, Educación física una resignificación de la vida, Universidad pedagógica nacional, Bogotá – Colombia. Repositorio virtual.
- Díaz, C, Zabaleta, J, 2014, Sin miedos ¡a educar! Resignificando los miedos, potenciando el desarrollo, Universidad pedagógica nacional. Bogotá – Colombia. Recuperado de: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/> (26 de Marzo de 2017)
- Dipaola, E, Sin Fecha, La producción imaginal de lo social, Argentina, Universidad de la plata. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/f> (10 de marzo de 2017)
- Estevanez, B, 2016, Hikimori jóvenes aislados del mundo La Cultura del Individuo – D.K, Recuperado de: <http://www.sabiduriarcana.org/>
- Fundación Belén, Sin Fecha, Aislamiento adolescente, Recuperado de: <http://fundacionbelen.org/> (24 de Marzo de 2017)
- Gallo, L. 2006, El ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea, Revista Pensamiento Educativo. Vol. 38, pp. 46-61, Antioquia – Colombia.
- Habermas, J, citado por Garrido, L, 2011, Habermas y la teoría de acción comunicativa. Libros Básicos en la Historia del Campo Iberoamericano de Estudios en Comunicación número 75 febrero – abril, p. 08. recuperado de: <http://www.razonypalabra.org.mx/> (12 de marzo de 2017)
- Huizinga, J. 1972, Homo Ludens. Alianza editorial. Recuperado de: <https://es.scribd.com/>

- LEY 1098, 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia. Recuperado de:
<http://colombia.justia.com/>
- Lipovetzky, G. 1986, La era del vacío, ensayos sobre el individualismo contemporáneo, editorial Anagrama S.A, ISBN: 84-339-0083-8, Barcelona – España. Lomov, citado en Moré, M. y otros, Sin fecha, Lenguaje, comunicación y familia, Recuperado de:
scielo.sld.cu
- Malena, 2010, La Soledad y el Aislamiento, guía de Psicología N. 13, Recuperado de:
<http://psicologia.laguia2000.com/> (24 de marzo de 2017)
- Martínez, R, 2015, La comunicación no verbal en el profesorado Universidad Camilo José Cela, España. Recuperado de: <http://www.magister.es/> (27 de Marzo de 2017)
- Mayorga, M. y Madrid, D. 2010, Modelos didácticos y estrategias de enseñanza en el espacio europeo de educación superior. Universidad de Málaga - España.
- McLean, P. 2011, Los tres cerebros, recuperado de: <http://martindiez.weebly.com/>
- McLuhan, M. y Powers, B. 1995, La aldea global: Transformaciones en la vida y los medios de comunicación mundiales en el siglo XX, Editorial Gedisa, S.A, ISBN: 84- 7432-403-3, Barcelona – España.
- M.E.N, 1994, Ley 115: Ley general de educación. recuperado de:
<http://www.mineduacion.gov.co/> (27 de Marzo de 2017)
- M.E.N, Sin Fecha, Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. tomado de: <http://www.mineduacion.gov.co/> (12 de marzo de 2017)
- Proyecto cuenta conmigo, 2014, Relaciones Interpersonales en la Adolescencia, Recuperado de: <https://proyectocuentaconmigo.wordpress.com/> (20 de marzo de 2017)

- Millán, T, 2002, Las comunicaciones en la prehistoria y en la historia de la humanidad, Universidad Surcolombiana, Recuperado de: <https://carmonje.wikispaces.com/> (10 de marzo de 2017)
- Ministerio TIC e Ipsos Napoleón Franco, 2014, Estudio de Consumo Digital, Recuperado de <http://www.mintic.gov.co/> (12 de marzo de 2017)
- Ortiz, J, 2009, Comunicación interpersonal en el adulto mayor, Trabajo de grado para optar por el título de Comunicador Social - Periodista., Pontificia universidad javeriana. Bogotá – Colombia, recuperado de: <http://javeriana.edu.co/> (26 de Marzo de 2017)
- Restrepo, M, Penagos, M. 2011, La comunicación no verbal de los estudiantes del grado quinto b blue de george washington school, Universidad de la Salle. Bogotá – Colombia, Recuperado de: <http://repository.lasalle.edu.co/> (26 de Marzo de 2017)
- Sánchez, G. 2009, la comunicación no verbal, recuperado de: marcoele.com/
- Serrano, M, 2007, Evolución e historia en el desarrollo de la comunicación humana, Extraído de Teoría de la comunicación: La comunicación, la vida y la sociedad, Madrid, España, pp. 161-164. recuperado de: <http://eprints.ucm.es/>
- Stenhouse, L. 1998, Investigación y desarrollo del currículo. Recuperado de: <http://www.terras.edu.ar/>
- Tapia, M. 2011, Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. Fundamentos en Humanidades, vol. XII, núm. 24, pp. 219-229. Universidad Nacional de San Luis, San Luis, Argentina.
- Tecnósfera, 2015, Así usan las redes sociales los jóvenes en Colombia, tomado de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16470844> (12 de marzo de 20137)

- Villar de la Cruz, V, 2013, La comunicación no verbal desde la expresión corporal en educación infantil. Universidad de Valladolid, España. recuperado de:
<https://uvadoc.uva.es/> (27 de Marzo de 2017)
- Zambrano, A, 2006, El concepto pedagogía en Philippe Meirieu. Un modelo, un concepto y unas categorías para su comprensión, Revista Educación y Pedagogía, vol. XVIII, núm. 44, Universidad de Antioquia, Facultad de Educación, Medellín – Colombia.
- Zapata, L. 2009, Evolución, cerebro y cognición. psicología desde el caribe, Revista de psicología de la Universidad del Norte, recuperado de <http://www.scielo.org.com>
- Zayas, P. 2011, La comunicación interpersonal, Recuperado de: <http://biblioteca.utec.edu.s>