

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

La Educación Física como herramienta para generar conciencia corporal en el adulto mayor del contexto rural (Busbanzá, Boyacá)

Autor: Julio Ducón Rojas; Laura García Parada

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá. D.C.

Mayo de 2022

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

La Educación Física como herramienta para generar conciencia corporal en el adulto mayor del contexto rural (Busbanzá, Boyacá)

Autor: Julio Ducón Rojas; Laura García Parada

Tutor: John Jairo García Díaz

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá. D.C.

Mayo de 2022

Dedicatoria

A los adultos mayores del municipio de Busbanzá Boyacá, quienes decidieron apoyarnos al ser parte de este PCP y nos permitieron más allá de lo formal, brindarles una parte de nuestros conocimientos, y de nuestro ser, por expresarnos su cariño y hacernos parte de sus vivencias.

Agradecimientos

Principalmente a Dios, a esa fé que nos llenaba de fuerza aun cuando creímos no poder más.

A cada uno de nuestros padres y allegados, quienes nos invitaron a creer en nosotros, a luchar y no desistir, no solo en el desarrollo del PCP sino a lo largo de estos X semestres y en nuestra vida diaria.

A cada uno de los profesores de la Universidad Pedagógica Nacional que nos enseñó a creer en la educación física, en la capacidad que tenemos para cambiar nuestras realidad y la de los demás.

A nuestro tutor John Jairo García Díaz , por ser un guía y apoyarnos desde sus conocimientos en todo el proceso de realización de este PCP.

A nosotros mismos, por luchar día a día y enfrentar diferentes circunstancias que se presentaron en este camino y finalmente no rendirnos.

Tabla de contenidos

Agradecimientos	4
Investigación educativa e Investigación pedagógica.....	7
Primer Capítulo.....	10
CONTEXTUALIZACIÓN	10
Origen del PCP (experiencia docente).....	10
Antecedentes teóricos	12
Sobre el adulto mayor	14
Política en Colombia para el adulto mayor	16
Análisis resultados Escala de Conexión Corporal.....	22
Segundo capítulo: Perspectiva educativa	24
Componente Humanístico.....	24
Componente Disciplinar.....	28
Expresión corporal.....	29
Ser humano a formar	29
Tercer capítulo: diseño curricular	31
Modelo pedagógico constructivista:.....	31
Modelo de enseñanza no directiva	34
Rol docente.....	35
Rol Estudiante.....	35
Cuarto capítulo: Implementación	36
Matriz de relaciones	36
Relaciones de Matriz	38
Macro diseño	42
Resultados del área pedagógica	43
Resultados del área Disciplinar.....	49
Resultados del área Humanística.....	53
Discusión.....	55
Conclusiones.....	57
Sobre el diseño curricular.....	57
Qué aprendieron:	57

Qué aprendimos:.....	59
<i>Bibliografía:</i>	63
<i>Anexos</i>	61

Investigación educativa e Investigación pedagógica

En la actualidad y en el campo educativo se ubican diferentes tipos de investigación, ninguna menos válida que la otra, pero, sí con algunas características a tener en cuenta a la hora de realizar un trabajo de investigación en este campo.

Para reconocer estas características se debe partir desde dónde se hace la investigación, por ejemplo; la investigación en educación se lleva a cabo en el ámbito educativo, mientras que la investigación sobre educación se puede hacer partiendo de otras áreas del saber cómo lo son la sociología, psicología, economía etc. Y finalmente la investigación educativa se hace directamente dentro del medio educativo, dentro del aula o espacio en el cual se desarrolla.

Si se analiza desde un aspecto comparativo la investigación educativa (IE) y la investigación pedagógica (IP), podemos decir que se tienen (escribir el número de diferencias tres, cuatro) diferencias, a saber: la primera, la IE apunta a comprender de manera global los fenómenos educativos mientras que en la IP se constituye un tipo de saber que se ancla profundamente en la práctica. La IE se enfoca en hacer lecturas de la educación como un proceso social a escala macro y la IP en los procesos educativos a nivel micro. La IE busca identificar cuál es la especificidad de eso que llamamos educación y, por lo tanto, tiene la intención de comprender la dinámica de los procesos educativos que se encuentran impregnados de historicidad y de unas condiciones sociales dadas y, la IP es realizada por los agentes educativos, en busca de comprender y transformar sus propias prácticas pedagógicas. Finalmente, la IE se realiza a partir de categorías propias de disciplinas sociales como la antropología, sociología, economía etc. En la medida en que comprender la educación se hace necesaria por parte de la sociedad, mientras que en la IP se afirma en la redefinición del estatuto disciplinar de la pedagogía, en dos niveles: 1)

el planteamiento de la posibilidad de constituirse en una disciplina reconstructiva, hermenéutica, crítica sobre la educación y las prácticas educativas mientras que en la IE se toma distancia de las aproximaciones científicas a la educación. Múnevar y Quintero (2000) afirman:

Múnevar y Quintero (2000)

“La investigación educativa se ha desarrollado a partir de la aplicación del método científico al estudio de problemas pedagógicos. Los modos de abordar la producción de conocimiento educativo (acerca de la escuela, la enseñanza y la formación) son coherentes con los que desarrollan las diferentes tradiciones metodológicas propias de las disciplinas científicas que hasta empezar la década de los ochenta fueron ajenas a la pedagogía.” (p.3).

Es decir, el uso del método científico para realizar investigaciones en el campo educativo fue esencial teniendo en cuenta que, para ese momento, el hacer una mirada tan directa hacía esos modos de producción de conocimientos era algo que no se había desarrollado, Calvo, Camargo, y Pineda (2008) lo describen como

Calvo, Camargo, y Pineda (2008)

La investigación en educación se entiende como aquella producción de conocimiento que se ubica en los términos más amplios de la vida social e involucra los campos teóricos y disciplinares de la sociología, la psicología, la antropología y la economía. Los investigadores educativos son profesionales de estas disciplinas, quienes al preocuparse por la relación educación-sociedad, convierten en objeto de conocimiento aspectos muy particulares de su saber profesional: La investigación educativa es la mirada rigurosa que pretende construir, explicar o comprender el fenómeno educativo (p. 158)

La investigación educativa aborda referentes incluso por fuera del aula, y se acerca a la parte sociocultural permitiendo así reconocer la importancia de otros factores en el proceso educativo de comunidades enteras, en este tipo de investigación la preocupación es aportar con solidez teórica y metodológica al desarrollo de las ciencias de la educación.

A diferencia de la IE la IP parte del profesor o educador como posible generador de conocimiento, y es él quien investiga posibles problemáticas en el aula de clase o espacio destinado para ello. En esta investigación es el docente el que realiza una reflexión sobre el diario vivir en su medio, desde su misma labor se hace un autoanálisis, se interroga, describe lo que hace, reporta sus saberes, y su qué hacer en el medio escolar. Qué se enseña, cómo se enseña, a quién se enseña, con qué medios, y en qué contextos. A partir del análisis reflexivo y la solución a estas preguntas se generan conocimientos y experiencias, pero es indispensable que exista este proceso de investigación pedagógica. “Los maestros que hacen investigación pedagógica lo hacen bajo la forma de reflexión colectiva, innovación, sistematización de experiencias y prácticas e investigación en el aula” como lo definen Calvo, Camargo, y Pineda (2008, p. 5)

Por otro lado encontramos la investigación acción participativa (IAP). La cual es un enfoque investigativo refiriéndose a una orientación teórica en torno a cómo investigar y una metodología de la investigación por medio de la cual se hace referencia a los procedimientos específicos para realizar una investigación científica y se aplica a estudios sobre las realidades humanas. Este tipo de investigaciones se ajusta a las perspectivas cualitativas. Desde el punto de vista epistemológico, la IAP plantea que la primera experiencia le permite a los participantes “aprender a aprender.” Este es un rompimiento con modelos tradicionales de enseñanza en los cuales los individuos juegan un papel pasivo y simplemente acumulan la información que el instructor les ofrece (Balcazar, 2003, pág. 6).

Con la anterior afirmación se entiende que cada participante puede desarrollar de manera crítica su pensamiento, aplicándolo así a otros contextos, dentro de este proceso los participantes van adquiriendo conocimientos sobre el accionar de la investigación, cómo buscar, dónde hacerlo etc. Y, con el tiempo pueden entender su rol dentro de una sociedad que ellos mismos pueden transformar, sin entrar a verse como víctimas o victimarios sino como actores principales en el proceso de cambio generando en cada participante una sensación de desarrollo de la conciencia y por lo mismo viven el proceso como uno liberador (Balcazar, 2003).

El sociólogo colombiano Orlando Fals Borda y otros organizaron la primera conferencia explícita de IAP en Cartagena, Colombia en 1977. Basándose en su investigación en grupos campesinos de Boyacá y otros grupos desatendidos, Fals Borda hace un llamado al componente de la acción comunitaria de investigación de investigadores tradicionales entrenados. Sus recomendaciones a los investigadores comprometidos a la lucha por la justicia y una mejor democracia en todas las esferas, incluyendo al negocio de la ciencia, son de gran alcance (Balcazar, 2003).

Si bien, la IAP ha demostrado ser un método investigativo práctico, aplicable para comunidades en las cuales se puede evidenciar el proceso constructivo a nivel social y crítico, y la Investigación educativa propone generar y analizar la educación desde varias áreas del conocimiento, el presente PCP se orienta desde la investigación pedagógica y se realiza con el ánimo de generar una propuesta pedagógica e integradora que, desde la educación física permita impactar y promover la población adulto Mayor en Busbanzá Boyacá. No sin antes observar y analizar la realidad social, política y cultural en la cual están inmersos los principales actores y actrices de este proyecto. A continuación, se presenta la contextualización de este PCP.

Primer Capítulo.

CONTEXTUALIZACIÓN

Origen del PCP (experiencia docente)

En el proceso educativo, del cual hemos sido partícipes a lo largo de nueve semestres, se ha logrado una apropiación de conocimientos disciplinares sobre la educación física, cada uno de ellos desde diferentes áreas del saber y perspectivas. Conocimientos que han ido generando nuevas formas de ver y analizar la situación educativa, económica, política y

social que nos compete y afecta de manera directa o indirecta como docentes en formación. Durante este camino cada uno ha ido orientando sus conocimientos y deseos de saber hacia temas que considera de su interés, o que despiertan en cada uno la necesidad de hacer y accionar como docente. Algunos acercamientos, observaciones e intervenciones en los diferentes ámbitos de la educación como lo son la formal, no formal e informal que permite el currículo académico PCLEF ha generado en los estudiantes nuevas experiencias de aprendizaje al encontrarse inmersos en el análisis de la realidad educativa en Colombia. El reto para cada estudiante en el ciclo de profundización es el de enfocar su PCP (proyecto curricular particular) a un área de interés partiendo de lo que ya observó y de las intervenciones hechas en otros semestres.

El grupo tercer semestre de la Lic.en educación física (jornada mañana), a mediados del año 2018 realizó una visita al municipio de Busbanzá Boyacá, para allí reconocer y caracterizar la educación formal en la modalidad rural del colegio Básico ecológico Busbanzá. Debido a la celebración del día del Boyacensismo los docentes en formación participaron de un intercambio cultural, en el cual los niños del colegio con orgullo y satisfacción, representan y caracterizan sus propias tradiciones Boyacenses. El semestre se manifestó en dicha celebración por medio de una puesta en escena que representa algunos aspectos culturales de las diferentes regiones colombianas.

A su vez durante la visita se observaron algunos espacios académicos de los niños, sus profesores y ambiente de aprendizaje. Finalmente con el ánimo de interactuar, los docentes en formación propusieron actividades recreo-deportivas a los cursos observados.

Durante dicho viaje y un recorrido de observación en el pueblo, se pudo atisbar la presencia de adultos mayores realizando diferentes labores, personas que captaron nuestra atención para hoy en día decidir regresar a Busbanzá, pero esta vez para abordar dentro del proyecto curricular particular **La educación física como herramienta para generar conciencia corporal en el adulto mayor de Busbanzá. Boyacá.**

Como docentes en formación de Licenciatura en educación física y a la vez jóvenes oriundos de Boyacá hemos decidido enfocar el desarrollo de este proyecto a crear conciencia sobre el cuidado del cuerpo, utilizando como área principal la educación física orientada a los adultos mayores de Busbanzá. El desarrollo de este proyecto depende de la

apropiación de conocimientos a partir de nuestra disciplina, pedagogía y sentido humanístico. y del aprovechamiento de los espacios que otorga el estado colombiano para los adultos mayores. Allí se realiza una observación indirecta al grupo de adultos mayores beneficiarios de estos programas, de las actividades, ejercicios, métodos pedagógicos y desarrollo de las sesiones, se analiza esta información y se entra en acción proponiendo una nueva forma de generar esta conciencia desde la educación física para los adultos mayores.

Antecedentes teóricos

Tras realizar diferentes consultas en al menos 15 textos de repositorios de universidades como la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC), la Universidad de Boyacá, Universidad del Tolima, algunos documentos, revistas, tesis de grado, etc se fueron descartando debido a que concebían a la actividad física como eje central en su desarrollo, aclarando que dicho concepto no pretende tener un papel protagónico dentro de la propuesta de intervención. Por el contrario se busca darle la importancia que tiene la educación física, la cual es respaldada por un marco curricular.

A continuación, se presentan los documentos , cuyos contenidos se usan pretendiendo hacer un aporte en la búsqueda de herramientas y técnicas que sirvan de apoyo para mejorar y solventar problemas de autorreconocimiento e inseguridad en sí mismos que presenta el adulto mayor por la falta de una conciencia corporal, que a su vez van a servir para complementar la propuesta de intervención que se pretende llevar a cabo con esta población, acto seguido se toman 3 documentos desde un contexto local, nacional e internacional respectivamente.

En búsquedas realizadas a nivel local, se encontró a Avendaño Roa (2021) quien es su tesis, llevada a cabo en la ciudad de Bogotá, con jóvenes entre los 18-24 años, en el cual presentó la noción de conciencia corporal y algunos postulados que en sus manifiestos

muestran que se puede desarrollar una Educación física, que no solo posibilite el desarrollo motriz, sino que también sirva como herramienta fundamental en el desarrollo integral del ser humano y con ello se consiga lo que el autor denomina una trascendencia en el ser desde su medio cultural, deportivo, social y cotidiano, mediante su conciencia corporal. Desde este documento se obtiene una perspectiva diferente de la EF, que busca la formación de seres humanos integrales y la cual toma como herramienta a la noción de conciencia corporal.

En el contexto nacional se acude a la revisión de un documento realizado en la especialización de medicina familiar de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC) en el que Gonzáles, Gualdrón, y Mossop (2020) realizan una caracterización de la población adulta mayor del municipio de Busbanzá, Boyacá por medio de un cuestionario que lleva por nombre FANTÁSTICO, el cual es un instrumento que permite identificar y medir el estilo de vida de una población en particular. Este instrumento, a través de diferentes categorías, evalúa los dominios físicos, psicológicos y sociales. En suma, dicho documento nos permite conocer aspectos a nivel emocional, físico y de relaciones sociales que se pueden tener en cuenta en la caracterización de la población con la que se realiza la intervención.

Para el ámbito internacional se presenta a Cervera (2018), quien, por medio de un ensayo, concibe a la conciencia corporal como un proceso dinámico e interactivo por el cual se perciben los estados, procesos y acciones de nivel interoceptivo y propioceptivo que pueden ser percibidas por el mismo sujeto. Bajo esta afirmación el proceso de enseñanza - aprendizaje debe concebir el encuentro entre docente y estudiante como un totalidad, de ahí se busca destacar la relevancia de la conciencia corporal fundamentada en el dominio personal, cognitivo y emocional para impulsar el aprendizaje, y finalmente a través de este ensayo el autor invita a hacer una trascendencia del rol academicista del profesor para construirse en lo que él denomina, un agente transformacional con y desde su cuerpo para el aprendizaje.

Sobre el adulto mayor

En la actualidad el programa COLOMBIA MAYOR y el MINISTERIO DE SALUD y PROTECCIÓN SOCIAL desarrollan diversos proyectos, orientados a la inclusión de personas adultas mayores como sujetos sociales con especial necesidad de atención. A continuación se aborda al adulto mayor desde los aspectos que lo definen.

La vejez: La vejez es una etapa de la vida, la última. Esta se relaciona con la edad, es decir, el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual, y cómo se ha vivido durante ese tiempo. La vejez tiene significados diferentes para cada grupo. Para definirla, hay que tener en cuenta las diferentes edades, a saber: cronológica, física, psicológica, Social (Toro, 1977, p. 4), las cuales se conceptualizan a continuación.

La edad cronológica: En Colombia a partir de la edad de 60 años se considera que una persona es adulta mayor (Cubillos Alzate et al., 2020) aunque la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no dice mucho de la situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones. (Toro, 1977, p. 4)

La edad Biológica hace referencia a los cambios físicos y biológicos que se dan a distintos ritmos durante la vejez, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones. Un aspecto importante en esta etapa de la vida es la funcionalidad y la autonomía, a pesar de la edad o de los padecimientos que se tengan. (Toro, 1977, p. 4)

La edad psicológica El significado que para cada grupo y persona tiene la vejez, puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo.

Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. A veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos son causados por la edad, en ello pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

En la edad psicológica en cuanto a procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje, normalmente se dan modificaciones de manera gradual. Para retardar las modificaciones, es recomendable mantenerse activo, relacionarse, hablar con otras personas, realizar actividades placenteras, comentar noticias y acontecimientos recientes. (Toro, 1977, p. 5)

La edad social La vejez tiene significados diferentes para cada grupo humano, según su historia, su cultura, su organización social. Es a partir de estos significados que las personas y los grupos actúan con respecto a la vejez y a las personas adultas mayores. (Toro, 1977, p. 5)

El envejecimiento hace parte de un proceso vital en la sociedad y en el desarrollo humano, para entender este se deben tener en cuenta las definiciones anteriores de tipos de edad

Según Gonzáles J. (2001)

“Para mucha gente, la expresión “envejecimiento” evoca imágenes de “viejos” y “ancianos”, efectos “seniles” y decrepitud. Sin embargo, pocas veces hacemos un alto en el camino para reflexionar que el “envejecimiento” es un fenómeno a fin de la vida misma. Por ejemplo, un infante de dos años de edad tiene el doble de “edad” que uno de un año. Ya es el doble de “viejo” porque ha vivido “más tiempo”. En forma similar, un adolescente de dieciocho años de edad ha vivido el doble de tiempo que un niño de nueve años. Por lo general, para nosotros, un viejo es una persona que ha vivido “mucho” tiempo (mucho, suficiente, regular etc. son apreciaciones subjetivas o hechos sociales objetivos)” (p. 30)

Es decir, socialmente se entiende el envejecimiento como algo ajeno si no se está en cierto rango de edad, pero, el envejecimiento es un hecho del diario vivir, un proceso que se da desde el nacimiento hasta la muerte y que se puede entender por medio de las teorías Biológicas. Asumir el envejecimiento como un proceso de todos y que es diferente al periodo de la vida que antecede a la muerte denominado la vejez. En general, las ciencias sociales y del comportamiento lo caracterizan como un proceso de desarrollo; no así la perspectiva política, bajo la mirada de la biología, hace referencia a las pérdidas y deterioro de la última etapa de la vida. (Minsalud, 2021) Así pues, se puede definir el envejecimiento como un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo,

irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica de los grupos y las personas. El envejecer implica procesos de decrecimiento y deterioro. Es decir, de ganancia y de pérdida, y este es un proceso que se da durante todas las etapas de la vida.

Los adultos mayores son un grupo social que necesita de los demás, pero que contribuye de manera muy importante tanto en la familia como en la sociedad. “Las personas adultas mayores forman parte de una sociedad que necesita de ellas, por lo que su participación, opiniones y decisiones son fundamentales para el desarrollo de la misma”. (IAAM), 2018, pág. 2) Es por ello por lo que los entes gubernamentales dirigen programas a la atención y acompañamientos de estas personas.

Política en Colombia para el adulto mayor

La Política Colombiana de envejecimiento Humano y vejez está dirigida a las personas de 60 años o más. Su propósito es visibilizar, movilizar e intervenir la situación de envejecimiento humano y vejez de las y los colombianos, durante el periodo 2014 - 2024. Exponiendo que

“El desarrollo de la línea de acción sobre participación ciudadana e integración social de las personas adultas mayores se avanzó en la difusión, capacitación y aplicación de la Metodología Integrada de 7 Participación Social de y para Personas Adultas Mayores – MIPSAM, en siete áreas temáticas: familia, salud, educación, ambiente, utilización del tiempo libre, deporte, actividad física, generación de ingresos y participación. También se gestionó la conformación y el fortalecimiento de los consejos departamentales, distritales y municipales de personas adultas mayores, incluyendo a instituciones públicas y privadas con responsabilidades en temáticas de envejecimiento humano y vejez, a representantes de las personas adultas mayores y sus organizaciones. Por último, se concluyó a finales de 2013, el proyecto de Decreto reglamentario de la Ley 1251 de 2008, estableciendo el Consejo Nacional de Envejecimiento y Vejez. Dentro del proceso de diseño e

implementación de políticas locales de envejecimiento y vejez fueron formuladas políticas en 14 entidades territoriales: Atlántico, Boyacá, Bogotá, Caldas, Cartagena, Casanare Cesar, Cundinamarca, Huila, Nariño, Norte de Santander, Quindío, Santander y Valle del Cauca.” (p. 7)

Esta política propone una atención general en diferentes áreas que integran la calidad de vida de los adultos mayores en Colombia, así como el goce de la totalidad de sus derechos. Para lo anterior se destinan recursos del estado los cuales son invertidos por medio de “centros vida” o “centros día” quienes se encargan de llevar a cabo la realización de diferentes actividades que propicien el acompañamientos en diversas áreas.

La canasta de servicios para las personas adultas mayores ofrecidos por centros día o vida, con cargo a los recursos recaudados por la aplicación de la Ley 1276 de 2009, son los siguientes:

Minsalud (2015)

“1) Alimentación, que asegure la ingesta necesaria, a nivel proteico-calórico y de micronutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el adulto mayor, de acuerdo con los menús que de manera especial para los requerimientos de esta población, elaboren los profesionales de la nutrición. 2) Orientación psicosocial, prestada de manera preventiva a las personas adultas mayores, busca prevenir y mitigar el efecto de los síndromes geriátricos. Estará a cargo de profesionales en medicina, psicología, trabajo social y gerontología. 3) Atención primaria de salud, abarca la promoción de estilos de vida saludable, de acuerdo con las características de las personas adultas mayores, prevención de enfermedades, detección oportuna de patologías y remisión a los servicios de salud cuando ello se requiera. 4) Capacitación en actividades productivas de acuerdo con los talentos, gustos y preferencias de las personas adultas mayores. 5) Deporte, cultura y recreación, suministrados por personas capacitadas. 6) Encuentros intergeneracionales, en convenio con las instituciones educativas oficiales. 7) Promoción del trabajo asociativo de las personas adultas mayores para la consecución de ingresos, cuando ello sea posible. 8) Promoción de redes para el apoyo permanente de las personas adultas mayores. 9) Actividades educativas y uso de Internet. 10) Auxilio exequial,

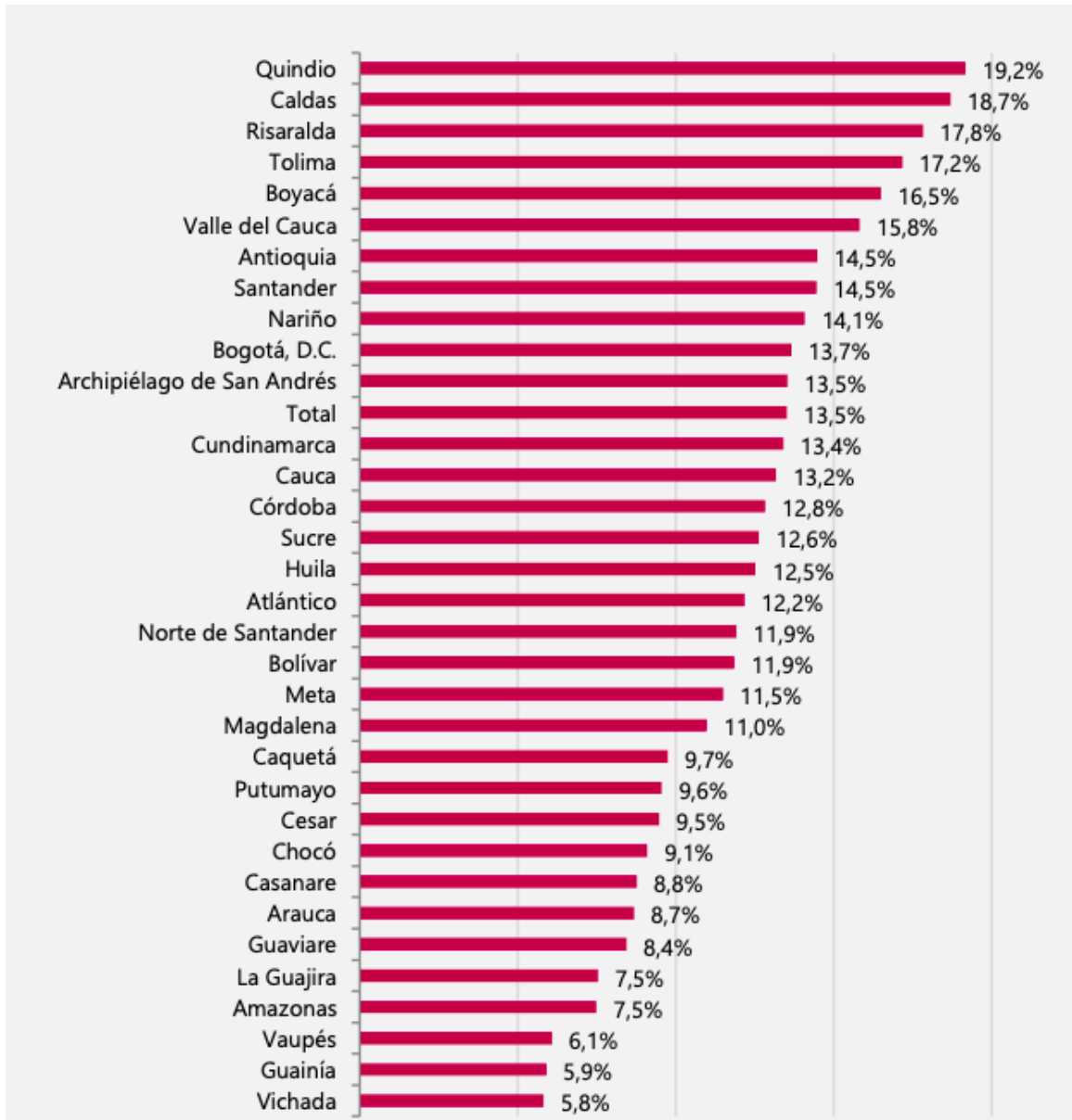
mínimo de 1 salario mínimo mensual vigente, de acuerdo con las posibilidades económicas de la entidad territorial. (p.18).

Con ánimo de atender al objetivo de este PCP desde la política Colombiana de envejecimiento Humano y vejez nos ubicamos en el punto “5) *Deporte, cultura y recreación, suministrada por personas capacitadas*” para el desarrollo del mismo, teniendo en cuenta la población a abordar. Para ello a continuación se hace un análisis socio cultural del adulto mayor en Colombia.

Para el año 2020 el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), entidad responsable de la planeación, levantamiento, procesamiento, análisis y difusión de las estadísticas oficiales de Colombia realizó una investigación sobre el adulto mayor en Colombia, de la cual se sustrae la información pertinente, para así, contextualizar la población con la cual se ha decidido trabajar.

Como se mencionó anteriormente las personas adultas mayores son aquellas que cuentan con sesenta años o más, según la normativa nacional. Esta etapa del ciclo vital posee su propio conjunto de roles, responsabilidades, expectativas y estatus, establecidos cultural, social e históricamente. A su vez se estima que en Colombia hay 6.808.641 personas adultos mayores, de ellos 3.066.140 (45%) son hombres y 3.742.501 (55%) son mujeres (DANE, 2020). A continuación, la imagen 1 presenta el porcentaje de personas adultos mayores en Colombia por departamentos:

Imagen 1.



Porcentaje adultos mayores según departamentos (DANE, 2020)

Los departamentos con las cifras más altas de población adulto mayor en Colombia son Quindío (19%), Caldas (18%), Risaralda (17%) y Tolima (17%). Los departamentos con cifra más baja de esta población son Vaupés (6,1%), Guainía (5,9%), y Vichada (5,8%). En cuanto a personas en condición o situación de discapacidad, los departamentos con cifras más altas son: Putumayo, Nariño y Cauca, con un porcentaje entre 23 y 25% de esta población, otro aspecto, y no menos importante, es el nivel

educativo, en donde, según la encuesta realizada por el DANE el 50% de la población adulta mayor cuenta únicamente con la primaria en su formación académica, mientras que el 14,2% no cuenta con ningún nivel educativo, y como último dato, el 14,5% de las personas adultas mayores no saben leer ni escribir, cifras que preocupan debido a la falta de acceso y permanencia en la educación. El uso de las TICS tampoco abarca una cantidad considerable de esta población, tan solo el 30% de esta población utiliza el internet desde diferentes dispositivos y en su mayoría (61,8) utilizan más la radio como medio de información. Es importante fomentar el uso de las TICS, para así garantizar la inclusión, sin discriminación, superando los imaginarios de vejez, y mostrando a esta población nuevas realidades.

Boyacá, el departamento donde se llevará a cabo la intervención cuenta con el 16% de población adulto mayor, y presenta índices de discapacidad de 17,9%. A partir de estos datos se puede determinar que el departamento donde se busca hacer la intervención, cuenta con una cifra alta de personas adultas mayores, como también existe una cantidad considerable de ellos en condición o situación de discapacidad (un aspecto importante a tener en cuenta a la hora de desarrollar la propuesta de intervención, ya que un proyecto integral debe abordar la inclusión social a la hora de llevarse a cabo). Este PCP se centra y desarrolla en el municipio de Busbanzá, perteneciente al departamento mencionado.

Busbanzá “la tacita de plata”

Ubicado sobre el macizo floresta de la cordillera oriental de los andes colombianos, con una condición bioclimática de frío seco, con bajas precipitaciones. Cuenta con 1127 habitantes, 194 casas, 8 profesores, 3 barrios y en la actualidad un proyecto urbanístico para los habitantes de las zonas rurales del municipio. Su principal actividad económica es la agricultura a pesar de la ausencia de fuentes de agua y aridez en sus suelos, correspondiendo esta al sector primario, en condiciones mínimas del desarrollo que muchas veces no alcanza para el sostenimiento familiar. Entre su actividad agropecuaria tienen monocultivos de maíz, trigo, cebada, arveja y papa. Así como la cría de ganado entre ellos ovinos, vacunos y gallinas.

La principal fuente de empleo la genera el municipio a través de la alcaldía por medio de diferentes jornales generados por las obras de desarrollo municipal (Busbanza, Boyacá, 7 mayo de 2012).

En el ámbito Político Busbanzá ha sido reconocida como el segundo municipio con menos abstencionismo electoral. En la actualidad cuenta con un alcalde electo quien trabaja de la mano con el ente deportivo y en su cabeza, Licenciado en educación física de la UPTC.

El pueblo ha priorizado la actividad física entre sus habitantes, es por ello que cuenta con escuela de formación en Micro Fútbol, patinaje, y escuela de Danza. Así como la realización de algunos eventos anuales como los *juegos campesinos, intermunicipales de fútbol* y *La clásica de ciclomontañismo*. Compitiendo en diversas modalidades deportivas y fomentando la realización de las mismas. Los adultos mayores participan del programa *Centro vida*, al cual asisten dos veces por semana. Este se encuentra orientado por la doctora Astrid Rincón en compañía de profesionales de la salud, como lo son fisioterapeuta, Psicóloga y profesor de baile informal. El coliseo del pueblo o el salón de la cultura se han convertido en un espacio de acogida una vez a la semana por un lapso de 3 horas aproximadamente. En las cuales los adultos mayores con diversas características se reúnen y realizan actividad física.

Gracias a estudios anteriormente realizados por estudiantes de la especialización en medicina familiar de la UPTC quienes llevaron a cabo la aplicación de un test o cuestionario FANTÁSTICO, se evidencia que el 62% de la población realiza actividad física definida como la realización de más de 30 min al día de actividad física moderada como caminar, realizar labores agrícolas o labores del hogar 5 días a la semana. Un porcentaje mínimo de la población realiza ejercicio, es decir, actividad física moderada, estructurada y con regularidad (González, Gualdrón, & Moss, 2020)

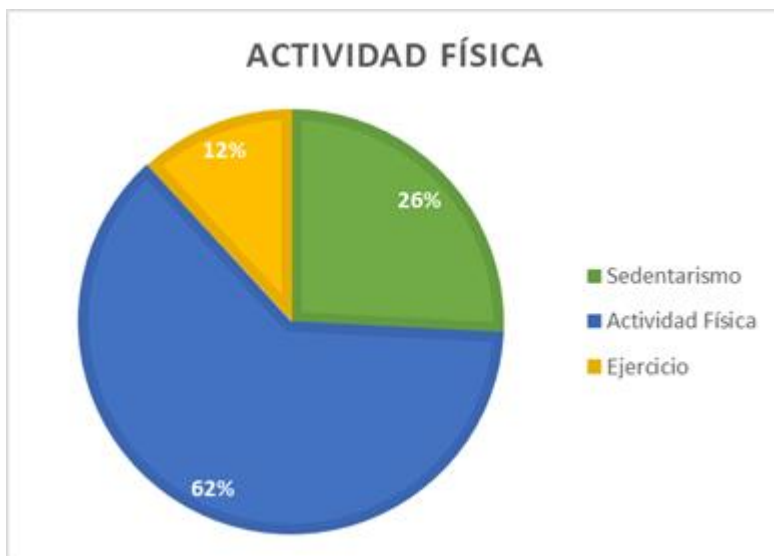


figura 1, tomado de (González, Gualdrón, & Mossop, 2020)

Análisis resultados Escala de Conexión Corporal

La escala de conexión corporal (SBC) (Cynthia & Thompson, 2007) es un cuestionario que se compone de 20 ítems (*ver imagen 2.*) y 2 subescalas: conciencia corporal en 12 preguntas (*ver imagen 3*) y disociación corporal en 8 preguntas, las cuales se califican en una escala de 5 puntos, que van de 0(nada) a 4(todo el tiempo). Esta escala en las preguntas de conciencia corporal, evalúa la atención consciente a las señales de orden sensorial que van a indicar el estado de su cuerpo (p.e., tensión, nerviosismo, relajación).

Al analizar los resultados se evidencia que la mayoría de adultos mayores tienen una disminución en su conciencia corporal, gran parte de ellos no son conscientes si hay una tensión en su cuerpo, tienen una respiración acelerada cuando están nerviosos, no perciben cambios en su cuerpo cuando están enojados y les cuesta expresar sus emociones, como se podrá identificar en los siguientes gráficos. Todos estos inconvenientes se presentan debido a diferentes factores como la edad, problemas en el sistema nervioso, presión arterial baja, etc.

Imagen 2.

Test Escala de conexión corporal

Nombre de adulto: W EBC Fecha: 19/03/22

	Foro del a	Un propio a	Algo de del a	Más del a	Todo del a
1. ¿Se siente cómodo con su cuerpo, con sus rasgos de la estructura corporal?	0	1	1	1	2
2. ¿Se siente identificado con su estructura corporal?	1	1	2	1	2
3. ¿Me gusta cómo me siento cuando estoy en mi cuerpo?	0	0	0	0	3
4. ¿Me siento cómodo en mi estructura corporal en situaciones nuevas?	0	0	1	1	11
5. ¿Me siento cómodo con mi cuerpo, tanto en interiores como en exteriores?	3	2	4	0	4
6. ¿Me siento cómodo en mi cuerpo cuando estoy en público?	0	1	1	1	3
7. ¿Siento que mi cuerpo me ayuda a hacer lo que quiero?	10	0	1	1	1
8. ¿Se relaciona de la manera que quiero con mi estructura corporal?	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
9. ¿Puedo hacer lo que quiero hacer y hacer lo que quiero hacer debido a mi estructura corporal?	10	2	0	0	1
10. ¿Me siento cómodo en mi cuerpo?	3	1	0	3	6
11. ¿Me siento cómodo en mi cuerpo?	5	0	1	1	6
12. ¿Cómo se siente en su cuerpo para hacerle a otros lo que quiere?	0	1	0	1	3
13. ¿Cómo me siento cuando me relaciono con otros personas que me gustan?	4	0	0	2	2
14. ¿Cómo se relaciona con los demás en su cuerpo?	13	0	0	0	1
15. ¿Cómo se relaciona con los demás en su cuerpo?	1	2	2	1	1
16. ¿Me siento cómodo en mi estructura corporal?	0	1	2	5	7
17. ¿Cómo me siento en mi cuerpo cuando estoy en situaciones nuevas?	11	1	1	0	0
18. ¿Me siento cómodo en mi cuerpo cuando estoy en situaciones nuevas?	1	1	0	1	0
19. ¿Me siento cómodo en mi cuerpo cuando estoy en situaciones nuevas?	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1

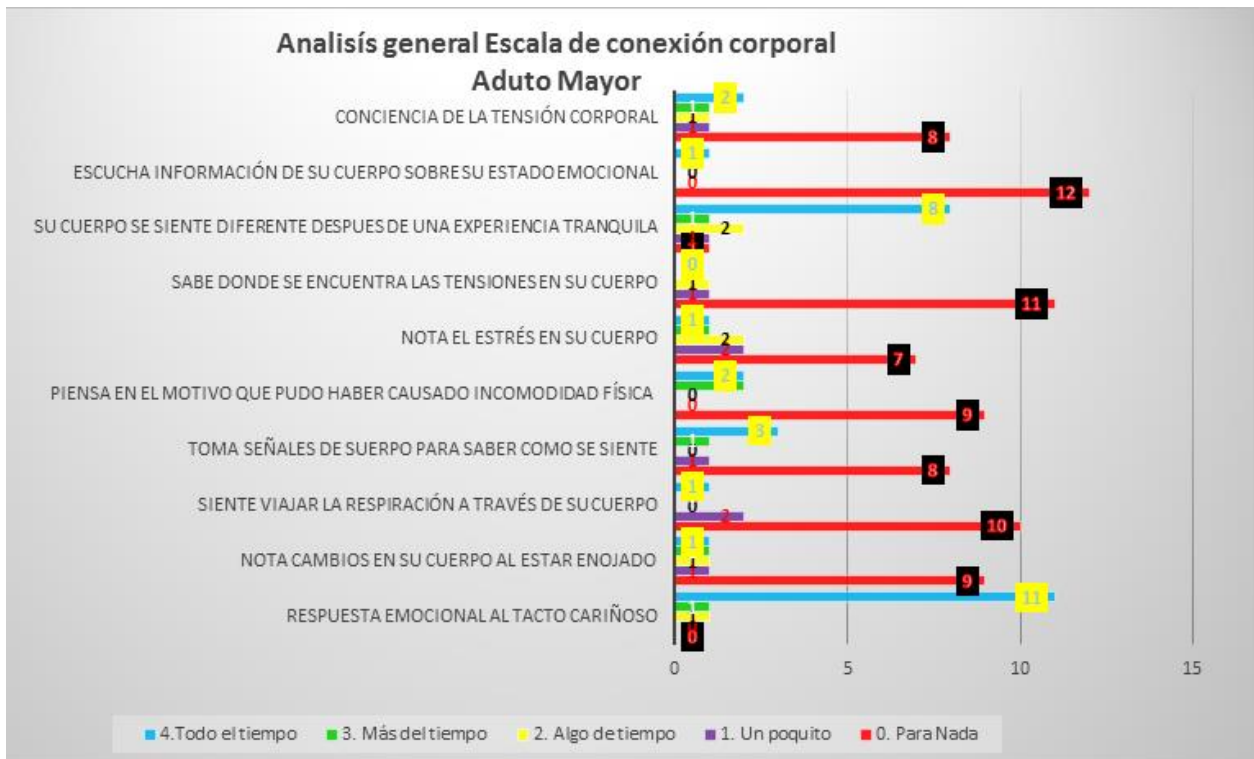
	Foro del a	Un propio a	Algo de del a	Más del a	Todo del a
20. ¿Me siento cómodo en mi estructura corporal?	1	1	1	2	0

Nota. Test realizado a un adulto mayor participante del proyecto.

Este cuestionario se realizó a 13 adultos mayores del municipio de Busbanzá. Boyacá, arroja resultados muy bajos en su conciencia corporal, a continuación, se presenta un porcentaje en el que se muestra que cantidad de adultos mayores presenta un nivel bajo de conciencia corporal y en qué aspectos se mide (ver imagen 3)

Imagen 3.

Análisis general sobre resultados Test escala de conexión corporal



Segundo capítulo: Perspectiva educativa

El siguiente capítulo en su contenido, aborda la postura que asumen los docentes en formación que realizan este PCP, en cuanto al proceso educativo desde tres enfoques, el primero que hace referencia al componente humanístico, dentro del cual se busca dar cuenta de la teoría de desarrollo humano que se utiliza en este proyecto, el segundo el enfoque de índole disciplinar, que pretende dar cuenta de la perspectiva o tendencia de la educación física y concepto de cuerpo como resultado de este proceso y el tercero es el enfoque pedagógico, que busca mostrar la postura pedagógica que van a tomar los autores de este PCP.

Componente Humanístico

Este PCP se desarrolla a la luz de la teoría de desarrollo a escala humana propuesto por Max-Neef (1986), quien propone un desarrollo que se refiere a las personas y no a los

objetos, un desarrollo a escala humana orientado en gran medida a la satisfacción de las necesidades humanas, este exige un nuevo modo de interpretar la realidad y nos obliga a ver el mundo, las personas y sus procesos de una manera distinta a la convencional. Proponiendo como el mejor proceso de desarrollo aquel que permite elevar la calidad de vida de las personas y de las posibilidades que tengan de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales, es preciso diferenciar necesidades de satisfactores, estos últimos son las maneras de cubrir la necesidad, un satisfactor puede contribuir simultáneamente a la satisfacción de diversas necesidades y una necesidad puede requerir varios satisfactores para ser satisfecha. Las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables, estas son las mismas en toda época y lugar lo que cambia son los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades. El mismo autor propone que cualquier necesidad insatisfecha revela un tipo de pobreza humana. (Max-Neef, et al, 1986)

La transdisciplinariedad y la humanización son la respuesta a las problemáticas y es imprescindible iniciar el reconocimiento de la magnitud y características de las patologías colectivas propias de la actual crisis, y diferenciarlas según los retos socioeconómicos y políticos que enfrentan, así como es de vital importancia analizar el medio en función de las necesidades ya que este puede reprimir, tolerar o estimular las posibilidades de satisfacerlas. Max-Neef (1986) dice que existen muchas maneras de clasificar las necesidades, por lo tanto toda taxonomía se debe considerar provisoria, abierta y sujeta a cambios. Esta taxonomía propuesta representa una opción, está referida al desarrollo y a satisfacer los requisitos e insatisfacciones de la sociedad.

La clasificación de las necesidades según categorías es existenciales (de ser, tener, hacer y estar) y axiológicas (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad), las cuales están interrelacionadas (*Ver figura 2.*) . A continuación se presentan las axiológicas.

Subsistencia: con satisfactores como la salud física, salud mental, equilibrio, la alimentación, abrigo, estar en un entorno vital y social.

Protección: sus satisfactores son tener sistemas de seguros, sistemas de salud, derechos, familia, un hogar, el cuidado, la adaptabilidad y autonomía.

Afecto con satisfactores como el autoestima, respeto, tolerancia, pasión, humor, tener amistades, pareja, familia, privacidad, intimidad, espacios de encuentro y expresar emociones

Entendimiento: en este se observa la conciencia crítica, la curiosidad, la racionalidad, el poder acceder a la literatura, maestros, universidades, políticas educativas, comunidades, la capacidad de investigar, estudiar, meditar e interpretar.

Participación con los satisfactores de adaptabilidad, solidaridad, respeto, tener derechos responsabilidades, la posibilidad de compartir, dialogar, opinar y estar en ámbitos de interacción participativa

Ocio: en el que se contempla la despreocupación, tranquilidad, la oportunidad de divagar, soñar, relajarse, jugar, divertirse, tener calma, tiempo libre y estar en espacios de encuentro.

Creación: con la imaginación, curiosidad, inventiva, autonomía, el poder expresar, las habilidades, destrezas, tener tiempo para construir, idear, diseñar y estar en espacios de expresión

Identidad: en este se ve la pertenencia, coherencia, diferenciación, tener grupos de referencia, valores, costumbres, el poder integrarse, comprometerse y conocerse

La libertad: con autonomía, rebeldía, tolerancia, igualdad de derechos, la capacidad de discrepar, arriesgar y desobedecer. (Max-Neef, et al, 1986)

Figura 2.

Matriz de necesidades y satisfactores Interrelacionados

Cuadro 1: Matriz de necesidades y satisfactores

(*)	(**)	Ser	Tener	Hacer	Estar
Subsistencia		(1) Salud física y mental, equilibrio, solidaridad, humor, adaptabilidad	(2) Alimentación, abrigo, trabajo	(3) Alimentar, procrear, descansar, trabajar	(4) Entorno vital, entorno social
Protección		(5) Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio, solidaridad	(6) Sistemas de seguros, ahorro, seguridad social, sistemas de salud, legislaciones, derechos, familia, trabajo	(7) Cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender	(8) Entorno vital, entorno social, morada
Afecto		(9) Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, pasión, voluntad, sensualidad, humor	(10) Amistades, parejas, familia, animales domésticos, plantas, jardines	(11) Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar, apreciar	(12) Privacidad, intimidad, espacios de encuentro
Entendimiento		(13) Conciencia crítica, receptividad, curiosidad, asombro, disciplina, intuición, racionalidad	(14) Literatura, maestros, método, políticas educativas, políticas comunicacionales	(15) Investigar, estudiar, experimentar, educar, analizar, meditar, interpretar	(16) Ámbitos de interacción formativa: escuelas, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familia
Participación		(17) Adaptabilidad, receptividad, solidaridad, disposición, convicción, entrega, respeto, pasión, humor	(18) Derechos, responsabilidades, obligaciones, atribuciones, trabajo	(19) Afiliarse, cooperar, proponer, compartir, discrepar, acatar, dialogar, acordar, opinar	(20) Ámbitos de interacción participativa: partidos, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familias
Ocio		(21) Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad	(22) Juegos, espectáculos, fiestas, calma	(23) Divagar, abstraerse, soñar, añorar, fantasear, evocar, relajarse, divertirse, jugar	(24) Privacidad, intimidad, espacios de encuentro, tiempo libre, ambientes, paisajes
Creación		(25) Pasión, voluntad, intuición, imaginación, audacia, racionalidad, autonomía, inventiva, curiosidad	(26) Habilidades, destrezas, método, trabajo	(27) Trabajar, inventar, construir, idear, componer, diseñar, interpretar	(28) Ámbitos de producción y retroalimentación: talleres, ateneos, agrupaciones, audiencias, espacios de expresión, libertad temporal
Identidad		(29) Pertenencia, coherencia, diferenciación, autoestima, asertividad	(30) Símbolos, lenguaje, hábitos, costumbres, grupos de referencia, sexualidad, valores, normas, roles, memoria histórica, trabajo	(31) Comprometerse, integrarse, confrontarse, definirse, conocerse, reconocerse, actualizarse, crecer	(32) Socio-ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas
Libertad		(33) Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, asertividad, apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia	(34) Igualdad de derechos	(35) Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse, desobedecer, meditar	(36) Plasticidad espacio-temporal

(*) Necesidades según categorías axiológicas.

(**) Necesidades según categorías existenciales.

Tomado de (Max-Neef, et al, 1986, pág. 26)

Esta teoría prioriza siempre el factor humano y el desarrollo está orientado a la satisfacción de las necesidades humanas no puede estructurarse de arriba hacia abajo, no puede imponerse por medio de leyes o decretos, sólo puede provenir directamente de las acciones y consciencia activa de los propios actores sociales o lo que denominan en esta teoría como autodependencia, en la que pasan a asumir un rol protagónico para encontrar una sinergia entre las políticas gubernamentales y los ciudadanos en general el rescate de la diversidad. Siendo este el mejor camino para estimular los potenciales creativos que existen en la sociedad, por ello es prudente aceptar la coexistencia de diferencias de estilos de desarrollo regionales en un mismo país, en vez de insistir a los nacionales, ya que muchas veces estos enriquecen algunas regiones y dejan en la miseria a otros. El enfoque del desarrollo de los temas propuestos implica un cambio en la racionalidad económica dominante, integrar la realización armónica a las necesidades humanas en el proceso de desarrollo significa la oportunidad de que las personas puedan vivir ese desarrollo desde sus comienzos, planteando así un desarrollo sano autodependiente y participativo capaz de crear los fundamentos en el que se pueda integrar el crecimiento económico, la solidaridad social y el crecimiento de las personas. (Max-Neef, et al, 1986)

Abordando la teoría propuesta por Max-Neef se logra identificar la importancia que estos autores le dan al individuo desde su esencia humana, por un lado Neef propone atender las necesidades humanas, clasificándolas y relacionándolas con diferentes satisfactores como el les llama, que sirvan para cubrirlas desde un contexto social. La teoría centra su atención e interés por el bienestar del ser humano, y presentan diferentes formas de contribuir en la búsqueda de una mejor calidad de vida, como se pretende en la elaboración del PCP, desde las experiencias durante las prácticas, lograr una conciencia de su propio cuerpo y aceptación de sí mismo de forma positiva.

Componente Disciplinar

Expresión corporal

La Propuesta Integral de este PCP acoge la tendencia expresión corporal, la cual es definida en palabras de Learreta, Sierra, y Ruano (2005) como contenido de la educación física, al hacer referencia a la aceptación del propio cuerpo y su utilización en todas sus posibilidades, para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc., se orienta hacia la consecución de una salud más integral, abarcando los aspectos físicos y psíquicos de la misma, dotando a la persona de una mayor seguridad en sí misma y aportándole facultades para la socialización que le permitan desarrollarse integralmente en el seno de la sociedad, lo que le garantiza una mejor y mayor calidad de vida.

A partir de esta definición , se entiende que la expresión corporal como tendencia y/o contenido de la E.F, tiene como propósito, la utilización del cuerpo, partiendo desde su propio reconocimiento, lo cual le va a permitir al individuo, utilizar los elementos propios para expresarse y comunicarse, para así adoptar una postura integral y de seguridad , que a su vez goce de múltiples cualidades que le permitirán posicionarse de manera positiva dentro de la sociedad. Así como lo afirma García y Ariza citando a Poblete y Gamboa (2013) pues reconoce el estudio de la teoría Expresiva como una de las teorías implícitas en la EF, de la misma manera en que afirma García y Ariza citando Gomez et al (2008) para exponer su planteamiento sobre la posibilidad de otorgar un lugar prioritario a las situaciones expresivas de carácter comunicativo por medio del cuerpo y del movimiento, tomándolas como potenciadoras para el desarrollo de los procesos enseñanza/aprendizaje.

Ser humano a formar

Así pues se busca formar un ser humano adulto mayor inmerso en el medio rural, que sea consciente de su cuerpo , entendiendo la conciencia como el conocimiento que se tiene de sí mismo y de su entorno RAE (2021) y al neurobiólogo estadounidense Gerald Edelman (1929-2014) quien plantea que la conciencia brota como consecuencia de la interacción entre grandes grupos de neuronas que se coordinan entre sí en el cerebro,

manteniendo conexiones continuas con el cuerpo y el ambiente. La conciencia nace cuando el cerebro se da cuenta de sí mismo. Según Edelman (2000)

Los estados conscientes se nos manifiestan en forma de perceptos sensoriales, de imágenes, de pensamientos, de discurso interior, de emociones y de sentimientos de voluntad, mismidad, familiaridad... Estos estados pueden producirse en cualquier combinación y subdivisión posible. Los preceptos sensoriales los constituyentes paradigmáticos de la La experiencia consciente se presenta en varias modalidades: vista, oído, tacto, olor, gusto, propiocepción (la percepción de nuestro propio cuerpo), kinestesia (la sensación de la posición del cuerpo), placer y dolor. Y, además, cada una de estas modalidades comprende muchas submodalidades distintas. La experiencia visual, por ejemplo, incluye el color, la forma, el movimiento, la profundidad, etc. (p. 17)

Es decir en el ser humano la conciencia corporal ligada directamente al cuerpo, implica varios procesos cognitivos interrelacionados, procesos neuronales, kinestésicos y un proceso de propiocepción reflexiva, la cual se da a partir del esquema corporal (EC) Head (1926) asegura que el esquema corporal involucra operaciones anteriores y que están más acá del alcance de la conciencia intencional. Las funciones del EC son, de algún modo, subpersonales y anónimas, este funciona de modo holístico. Así, por ejemplo, un ligero cambio en una postura repercute en un ajuste total del resto del sistema muscular, involucra un sistema de capacidades motoras, habilidades y hábitos, que hacen posible el movimiento y el mantenimiento de posturas. Tal esquema no puede ser equiparado a una percepción, una creencia o una actitud. Está constituido por procesos subpersonales que se desarrollan dentro de un ámbito prereflexivo y que desempeñan un papel dinámico en el manejo de las posturas y los movimientos que realiza el sujeto en su vida cotidiana. Los ajustes que ejecuta el EC comandan una serie de grupos musculares que pasan desapercibidos en la vida personal de los sujetos. Un sistema subconsciente producido por varios procesos neurológicos. Este esquema jugaría, por ello, un papel activo en el monitoreo (inconsciente) de los movimientos del cuerpo, así como de los conscientes. Gallagher (1995) citado por Rodríguez (2009).

Este ser humano a formar debe ser consciente de la integralidad de su cuerpo y capaz de expresarse por medio de este, lo anterior partiendo de la tesis que propone Avendaño Roa (2021) quien presenta la noción de conciencia corporal y algunos postulados que en sus manifiestos muestran que se puede desarrollar una Educación física, que no solo posibilita el desarrollo motriz, sino que también sirve como herramienta fundamental en el desarrollo integral del ser humano y con ello se consiga lo que el autor denomina una trascendencia en el ser desde su medio cultural, deportivo, social y cotidiano, mediante su conciencia corporal.

Tercer capítulo: diseño curricular

Modelo pedagógico constructivista:

Haciendo un reconocimiento de la teoría sociocultural, de la actividad de Vigotsky(1979) y su respectiva aplicación educativa se abordan diferentes aspectos del constructivismo, entendido como modelo pedagógico, que no se debe ver en un sentido estricto, sino que se deben reconocer aportes a la teoría los cuales se han dado con el pasar del tiempo, desde la perspectiva de otros autores y que a nuestro parecer complementan y enriquecen esta corriente pedagógica.

En primer lugar entender el constructivismo como “la idea que mantiene que el individuo --tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos— no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores.” (Carretero, 1997, p. 39), es decir que el conocimiento no se debe entender como una copia de la realidad sino como una construcción del ser humano que se realiza con lo que se posee, lo construido en relación al medio que lo rodea.

Al plantear un pensamiento constructivista en el medio educativo Piaget(1978), Vygotsky (1979) y Ausubel(1983) han sido esenciales en el desarrollo de la dimensión pedagógica dejando algunos aportes como:

El constructivismo genético de Piaget (1978) el cual plantea que desde la epistemología cuatro etapas; sensorio-motora, pre operacional, operaciones concretas y operaciones formales, siendo cada una de ellas más compleja y abstracta que la anterior, afirma que hay dos procesos simultáneos en el desarrollo cognitivo, esto es, proceso de Asimilación (interiorizar una experiencia y relacionarla con algo ya existente en la estructura mental de la persona) y acomodación (Modificar los esquemas previos para integrar eso que se acaba de aprender) Piaget (1978)

El constructivismo Social: En palabras de Vigotsky (1979)

«no es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con un compañero más capaz. El estado del desarrollo mental de un niño puede determinarse únicamente si se lleva a cabo una clasificación de sus dos niveles: del nivel real del desarrollo y de la zona de desarrollo potencial (p. 133)

Para que este proceso de aprendizaje se dé, el entorno social y la cultural son necesarios y claves, entendiendo que el aprendizaje es un proceso más social que biológico, y se puede dar por medio del andamiaje; que es facilitar los recursos y dirigir los procesos mentales hasta que el estudiante interioriza la acción y finalmente la ejecuta por cuenta propia, este usualmente lo realiza el profesor, pero también pueden hacerlo sus compañeros.

El Aprendizaje significativo de Ausubel, en el cual el estudiante asocia la nueva información que recibe con conocimientos previamente adquiridos. Entendiendo que todo aprendizaje dentro del aula puede situarse en dos dimensiones: el aprendizaje por recepción que es cuando se da la información lista para incorporarse en la estructura cognitiva, y el aprendizaje por descubrimiento que es cuando la información o contenido no se le da

directamente al estudiante, sino que debe descubrirla. Se deben entender estas dos como dimensiones significativas.

El aprendizaje significativo parte de los conocimientos previamente adquiridos, pero no solo esto sino también la modificación y evolución de la nueva información así como de la estructura cognoscitiva que está envuelta en el aprendizaje, dividiendo este en tres tipos de aprendizajes:

- De representaciones del cual dependen los demás tipos de aprendizaje, que consiste en darle significados a determinados símbolos, este ocurre cuando se igualan en resultados símbolos arbitrarios con sus referentes y significan para el alumno cualquier significado al que sus referentes aluden.
- El aprendizaje de conceptos el cual parte de la definición que tienen los objetos acordes a sus atributos o criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signo. Partiendo de ello se puede afirmar que es un aprendizaje de representaciones. Estos conceptos se adquieren a partir de dos procesos; la formación en la cual los atributos de criterio del concepto se adquieren a través de la experiencia directa, en sucesivas etapas de formulación y prueba de hipótesis y la asimilación.
- Finalmente, el aprendizaje de proposiciones el cual va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras combinadas o aisladas puesto que exige captar el resultado de las ideas expresadas en forma de proposiciones, este implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, combinándolos de tal forma que la idea resultante es superior a la suma de las palabras o componentes individuales produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva.

Es decir que se aprende no por transferencia de información sino por medio de experiencias creadas con objetivo de construir su propio aprendizaje, acorde al potencial y al pretexto. Si bien en el constructivismo el estudiante es el principal actor, es el docente quien se encarga de mediar entre el estudiante y su proceso de adquisición de un nuevo conocimiento, planeando experiencias que lleven al alumno hacia la adquisición de ese

saber o destreza y acompañándolo en el camino. desarrollando así cada uno un rol con características específicas.

Modelo de enseñanza no directiva

El modelo de enseñanza no directiva se basa en la concepción de Carl Rogers (1971) quien extendió a la educación su concepto de la terapia como modo de aprendizaje.

Pensaba que las relaciones humanas auténticas son posibilitadoras del desarrollo de la personalidad y que la enseñanza debería basarse, por tanto, en conceptos relativos a las relaciones humanas en contraste con los conceptos inherentes a la asignatura. En ese sentido (Joyce et al., 2002,) suponen que

“En el modelo de enseñanza no directiva la atención se centra en *facilitar* el aprendizaje. Se organiza el entorno para contribuir a una mayor integración personal, a la eficiencia y a una autoevaluación realista. El docente procura ver el mundo tal como lo perciben los alumnos, creando una atmósfera de comunicación empática donde se alimente y desarrolle la autonomía del estudiante. Durante la interacción, el docente refleja los pensamientos y sentimientos de los estudiantes. A través de la reflexión, el docente facilita la toma de conciencia acerca de sus propias percepciones y sentimientos, contribuyendo así a la clarificación de ideas” (p. 332)

En ese sentido este modelo de enseñanza permite que el estudiante, en este caso el adulto mayor pueda a partir de sus percepciones, sentimientos, y su relación con los otros, obtener un crecimiento personal, la libertad para expresarse y a su vez generar y construir una autoconfianza y una toma de conciencia de sus movimientos y de su cuerpo que es lo que nos compete desde nuestra área de educación física. Además este modelo de enseñanza permite que el docente se interese por el alumno y lo acepte como es, también permite que el estudiante exprese libremente sus sentimientos sin miedo a ser juzgado. La enseñanza no directiva pretende un crecimiento en el estudiante en cuanto a persona.

Cabe aclarar que a este modelo de enseñanza no directiva, se le realiza una modificación en algunos momentos de las sesiones y se utiliza el modelo de instrucción directa que como lo explica Joyce et al. (2002) “se refiere a un patrón didáctico que consiste en explicar un

nuevo concepto o habilidad a un grupo numeroso de estudiantes, sometiendo a prueba su comprensión por medio de la práctica dirigida por el docente (esto es, la práctica controlada) y estimulándolos a continuar esta práctica bajo la guía del docente (práctica guiada)” (p. 386), con el fin de a partir de la instrucción, lograr que los adultos mayores puedan desarrollar las diferentes actividades conforme a los objetivos de cada sesión, y a su vez guiar a los adultos mayores en el transcurso de la práctica, ya que por su edad necesitan de atención y apoyo por parte de los docentes.

Rol docente

En este modelo de enseñanza, el docente desiste de su posición tradicional, en la cual él se encargaba de tomar decisiones y asume un rol de facilitador de la enseñanza centrándose en los sentimientos del estudiante, lo estimula para expresar las emociones hacia sí mismo o hacia los demás. En la enseñanza no directiva el profesor ayuda al estudiante a explorar ideas nuevas acerca de su propia vida, de su trabajo académico y del cómo se relaciona con los demás, también el docente debe mediar y moderar las diferentes herramientas que pueden permitir el acercamiento del estudiante al conocimiento , generando un ambiente de confianza y relaciones horizontales que permiten reconocer su individualidad. Es importante que la forma en que les enseñamos a estos adultos mayores se debe desarrollar teniendo en cuenta su personalidad, sus condiciones físicas y cognitivas, también respetando sus tradiciones y creencias que la misma cultura les ha implantado sin mostrar prejuicios o reaccionar de forma crítica ante ello.

Rol Estudiante

Este adulto mayor busca agregar los nuevos aprendizajes a los que ya traía consigo, para que a partir de este proceso y en la acción de recibir, explorar y crear nuevas dinámicas se apropie del tema y los resultados puedan llegar a ser significativos, en este caso el docente en formación se encarga de brindarle las herramientas necesarias con el objeto de que a partir de la recepción de esos conocimientos, adquiera confianza y pueda transmitirlos a sus demás compañeros de forma libre expresando simbólicamente sus sentimientos. A su vez el estudiante establece una constante comunicación con el docente y

genera relaciones positivas haciendo de este proceso enseñanza- aprendizaje un método con resultados positivos.

Cuarto capítulo: Implementación

La Propuesta Integral de este PCP acoge la tendencia expresión corporal, la cual es definida en palabras de Learreta, Sierra, y Ruano (2005) como contenido de la educación física, al hacer referencia a la aceptación del propio cuerpo y su utilización en todas sus posibilidades, para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc., se orienta hacia la consecución de una salud más integral, abarcando los aspectos físicos y psíquicos de la misma, dotando a la persona de una mayor seguridad en sí misma y aportándole facultades para la socialización que le permitan desarrollarse integralmente en el seno de la sociedad, lo que le garantiza una mejor y mayor calidad de vida.

Matriz de relaciones

Humanística		Expresión corporal			
Ser humano consciente de su propio cuerpo y que se exprese por medio de este	Indicadores	Learreta, Sierra, Ruano (2005)	Contenidos	Temas	Unidades

Tabla 1.

Conciencia del cuerpo Edelman, Tononi (2000)	Perceptos sensoriales	Órganos de los sentidos y esquema corporal	Expresar emociones/situaciones por medio de gestos	Lenguaje gestual	El lenguaje de mi cuerpo	Me apropio
			Identifica y expresa emociones/situaciones por medio de sonidos específicos.	Componentes sonoros comunicativos	Otras formas de lenguaje	
			Expresa con sonidos generados con su medio corporal	Ritmo comunicativo, gestual y sonoro	MI temporalidad interpersonal	
			Simula/representa por medio corporal estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones	Simulación corporal Y Simbolización corporal	Transmito a través de mi cuerpo	
			Muestra algo de sí mismo a través de sus recursos corporales	Presentación de uno mismo ante los demás	Autoconocimiento	
			Hay interacción entre dos o más participantes, interviene, escucha y responde	Dialogo corporal	Interactuó e intervengo	

Tabla 2.

Propiocepción	Pensamientos	Compone, idea formas de movimiento y las presenta a sus compañeros con un objetivo	Dimensión creativa	Expresión de ideas, conceptos y emociones	Mi mundo interno	Construimos
	Emociones	Genera producciones corporales a partir de emociones propuestas de manera clara en un tiempo limitado		Fluidez	Me dinamizo	
	Discurso interno	Aborda una situación de forma creativa y espontánea		Adaptabilidad	Soy espontáneo	
	Formación de imágenes	Despliega su cuerpo por medio de movimientos expresiones buscando transmitir e informar		Imaginación	Me Expreso corporalmente	

Tabla 3.

Relaciones de Matriz

Las relaciones de esta matriz se proponen con el fin de formar un ser humano consciente de su cuerpo y capaz de expresarse por medio de este. Para ello, este objetivo de formación tiene como fundamento generar conciencia, entendida desde el concepto del neurobiólogo estadounidense Gerald Edelman (1929-2014) quien plantea que la conciencia brota como consecuencia de la interacción entre grandes grupos de neuronas que se coordinan entre sí en el cerebro, manteniendo conexiones continuas con el cuerpo y el ambiente. La conciencia nace cuando el cerebro se da cuenta de sí mismo.

Según Edelman (2002)

“Los estados conscientes se nos manifiestan en forma de perceptos sensoriales, de imágenes, de pensamientos, de discurso interior, de emociones y de sentimientos de voluntad, mismidad, familiaridad... Estos pueden producirse en cualquier combinación y subdivisión posible. Los perceptos sensoriales los constituyentes paradigmáticos de la experiencia consciente, se presenta en varias modalidades: vista, oído, tacto, olor, gusto, propiocepción (la percepción de nuestro propio cuerpo), kinestesia (la sensación de la posición del cuerpo), placer y dolor. Y, además, cada una de estas modalidades comprende muchas su modalidades distintas. (p.17)

Para nosotros el desarrollo de una conciencia del cuerpo es fundamental en la educación física y hemos apostado por generar esta conciencia del cuerpo por medio de la tendencia expresión corporal porque, esta hace referencia a la aceptación del propio cuerpo y su utilización en todas sus posibilidades de movimiento, nos sirve para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, entre otros. Además, desde esta tendencia según Learreta, Sierra, y Ruano (2005) se abordan tres dimensiones que son esenciales para la toma de conciencia del propio movimiento; la dimensión expresiva que es entendida como “la toma de conciencia de todas las posibilidades que

puede tomar el movimiento y que brinda el propio cuerpo para expresarse, para ser uno mismo” (p. 83), la dimensión comunicativa en la cual se fomenta la capacidad de comunicación corporal con el entorno social, en todas sus formas, como lo son: visual, auditiva e interacción con el otro, con el fin de ser comprendidos por otros. Utilizando esas formas a partir del movimiento imitativo y simbólico, y la dimensión creativa que no solo se comprende como el desarrollo de las facultades humanas en relación con la creatividad a través del movimiento y del sonido en todas sus formas, sino que además es eje transversal en la matriz al permitir el abordaje de sus contenidos desde y apoyado en otras dimensiones dando paso a la apropiación de contenidos durante el proceso de creación.

Las unidades y contenidos (propios de la tendencia expresión corporal) de este PCP se distribuyen atendiendo a cada una de las dimensiones y características que debe ser potenciada para generar conciencia del cuerpo, partiendo del sentir del sujeto en cuanto a su cuerpo, procesos de aprendizaje, y contexto social en el cual se ve inmerso.

Sintiendo mi cuerpo

(Ver tabla 1) *Unidad 1, justificada* desde la dimensión expresiva (transversalizada por la dimensión creativa), y el alfabeto expresivo, así como sus contenidos específicos; grado de tensión muscular, sensación de la gravedad, superficies de apoyo en los movimientos, movimientos y conceptos espaciales, ritmo corporal interno y externo, sonido corporal vocal, no vocal e instrumental. En esta dimensión el adulto mayor descubre cómo se puede mover, y qué le hace sentir cada movimiento, construye su propio sentido expresivo. Se denomina el tema general *Mi repertorio motor*. (No se incluye expresamente en la matriz) Los contenidos de esta unidad se abordan con el fin de a partir de las sensaciones de movimiento provocadas al estimular los músculos, tendones, articulaciones y el sentido del tacto, notar la presión diferencial en la piel, la contracción, distensión, compresión o torsión de los músculos, la posición de los huesos y de las partes del cuerpo unas en relación con otras y, además, con la gravedad, abordando así la Kinestesia como base esencial para la generación de conciencia del cuerpo en el adulto mayor.

La unidad 2 se denomina **Me apropio**, (Ver tabla 2) justificada desde la dimensión comunicativa (transversalizada por la D. creativa), el alfabeto comunicativo y los contenidos específicos; lenguaje gestual y componentes sonoros comunicativos, los cuales permiten un reconocimiento de los recursos corporales comunicativos en el adulto mayor, para expresar emociones y situaciones, a través de los gestos como actitud corporal, la apariencia, el contacto físico, el contacto ocular y la distancia interpersonal denominando el tema general *El reconocimiento de los recursos corporales comunicativos (No se incluye expresamente en la matriz)*

A su vez se plantea el mundo externo y sus contenidos específicos; ritmo comunicativo, gestual y sonoro, simulación corporal, simbolización corporal, presentación de uno mismo ante los demás y diálogo corporal, haciendo referencia a la utilización del movimiento en todas sus formas, para buscar intercambio con los otros, exteriorizar y ser comprendido por los demás al transmitir una idea, situación sensación o emoción que ha sido propuesta desde fuera sin necesariamente ser parte del mundo interno del sujeto. Se denomina el tema general *Transmitiendo y representando situaciones corporales. (No se incluye expresamente en la matriz)*

Los contenidos de esta unidad se abordan con el fin de, a partir de los órganos de los sentidos y/o actividades que permitan y generen procesos neurológicos o preceptos sensoriales para llegar a un conocimiento del cuerpo en búsqueda de esa conciencia en el adulto mayor.

Construimos *Unidad 3*, (Ver tabla 3) justificada desde la dimensión Expresiva (transversalizada por la D. creativa), y el mundo externo, así como sus contenidos específico, expresión de ideas, conceptos, emociones y fluidez por medio de los cuales se pretende que el adulto mayor se manifieste a sí mismo a través de todas sus posibilidades corporales, sin buscar ser entendido por los demás sino sacar o extraer aquello que siente y piensa para ser transformado en movimiento y sonido. Se denomina el tema general *Me expreso y manifiesto. (No se incluye expresamente en la matriz)*

A su vez se plantea el proceso creativo y los contenidos, adaptabilidad, imaginación y creación corporal, por medio de los cuales se busca que el adulto mayor sea capaz de crear corporalmente respuestas a diferentes situaciones, así como de expresar conscientemente

por medio del despliegue de su cuerpo y a través del movimiento. Se denomina el tema general *Crear a partir de lo aprendido y de mi yo*.

Los contenidos de esta unidad se abordan con el fin de reconocer la propiocepción corporal no solo como la percepción de nuestro propio cuerpo sino, además, como la construcción de la corporalidad a partir de los pensamientos, las emociones, el discurso interno, la formación de imágenes y el proceso de concienciación. Factores internos mediados por factores externos que permiten la percepción del cuerpo y de mi yo que a su vez le proporcionan al adulto mayor herramientas para ser corporalmente consciente, creativo y expresivo.

Macro diseño

Propuesta integral para adultos mayores de Busbanzá Boyacá desde la Educación Física.					
Objetivo general: formar un ser humano consiente de su cuerpo y capaz de expresarse por medio de este					
Tendencia de la expresión corporal		Modelo constructivista			
Unidad		Temas	Metodología	Medios	
Unidad 1	Propósito				
SINTIENDO MI CUERPO	Tomar conciencia de las posibilidades que puede tomar e movimiento, y que brinda el propio cuerpo para expresarse, para ser uno mismo.	Reconociendo mi Tono muscular	* Modelo de enseñanza no directivo. * Excepción con mando directo dependiendo respuesta de participantes Carl Rogers (1961,1971) * Aprendizaje significativo Ausubel 1983	Actividades de equilibrio, de imitación	
		La gravedad sobre mi		Actividades de relajación	
		Mi cuerpo en equilibrio		Actividades de equilibrio, de postura corporal	
		Mis posibilidades Kinestésicas		Actividades estáticas, de desplazamiento, lateralidad, de niveles espaciales.	
		El ritmo de mi cuerpo		Actividades de observación, de imitación corporal.	
		Los sonidos de mi cuerpo		Actividades musicales	
Unidad 2	Propósito				
ME APROPIO	Adquirir recursos que capacitan al sujeto para que su movimiento sea comprendido por los demás y para que el uso del mismo mejore las relaciones con los otros.	El lenguaje de mi cuerpo		Juegos, rondas infantiles tradicionales.	
		Otras formas de lenguaje		Juegos, rondas infantiles tradicionales.	
		Temporalidad interpersonal		Actividades de percusión corporal	
		Transmito a través de mi cuerpo		Actividades de representación corporal	
		Autoconocimiento		Actividades de representación	
		Interactuo e intervengo		Actividades de autoconocimiento, de interacción personal.	
Unidad 3	Propósito				
CONSTRUIMOS	A partir de la experiencia y subjetividad proponer y recrear movimientos que le permitan transmitir y expresar pensamientos, ideas, emociones.	Mundo interno		Actividades musicalizadas de representación y bail	
		Dinamismo		Actividades musicalizadas de representación y bail	
		Espontaneidad		Juegos de roles	
		Expresión corporal		Actividades autónomas, individuales y cooperativas	

Heteroevaluación/ Autoevaluación/ Coevaluación

Tabla 4.

Se decide trabajar con el modelo de enseñanza no directiva debido a que este propone que el alumno, en este caso el adulto mayor sea el centro de interés en la educación, teniendo en cuenta que esta busca ponerse en el lugar del adulto mayor y ver el mundo tal y como lo perciben ellos, desde su contexto, historia y desde sus capacidades. Este modelo nos permite facilitarle los nuevos conocimientos a los adultos mayores a partir de una explicación detallada, pero a través de un desarrollo un poco más autónomo el cual hemos decidido relacionar con el aprendizaje significativo de Ausubel (1983) que involucra la resignificación de conocimientos antiguos con los nuevos, la modificación y evolución de

la nueva información, así como de la estructura cognoscitiva envuelta en este aprendizaje, apostándole por medio de estos procesos a generar conciencia de cuerpo a través de las actividades propuestas.

Cabe aclarar que dado el caso de desorden, no atención a profesores, o cualquier situación que incite al resto de grupo a salir de la actividad planteada se tendrá como alternativa el modelo de instrucción directo, en el cual el docente tiene un alto grado de dirección y control, se le da máxima prioridad a la asignación y finalización de las tareas.

La evaluación se realiza teniendo en cuenta el modelo de enseñanza no directivo, que hace hincapié en un proceso de autoevaluación donde el progreso se mide de forma cualitativa. Adicionalmente se recurre a 2 tipos de evaluación: heteroevaluación para evaluar su forma de actuar, su rendimiento y la puesta en práctica de conocimientos adquiridos y la coevaluación, buscando que el adulto mayor de forma autónoma pueda evaluar a un compañero, o al grupo cumpliendo ciertos criterios.

Se permite el espacio para que el grupo en general pueda evaluar la clase y el desempeño profesoral.

Resultados

Durante las doce intervenciones se utilizó el diario de campo como herramienta para la recolección de información, este fue llenado por cada uno de los profesores una vez terminada la sesión, posteriormente se clasificó la información encontrada en tres grandes áreas, a saber: pedagógica, disciplinar y humanística. A continuación se presenta el análisis realizado.

Resultados del área pedagógica

Área	Categorías	Conteo	Frecuencia %
Pedagógico	Metodología	69	55,64516129
	Relación docente estudiante	28	22,58064516

Evaluación	18	14,51612903
Inclusión	8	6,451612903
Retroalimentación	1	0,806451613

Tabla 5. elaboración propia

La tabla 5, presenta las 5 categorías que constituyen el área pedagógica, a saber:

- 1) la “metodología” con el 56.4% se caracteriza por la forma en la que se desarrollan las diferentes sesiones y su estructuración teniendo en cuenta aspectos como el tiempo, los materiales y las variables que se pueden efectuar en caso de que se requiera una reestructuración debido a un contratiempo, así, se evidencia en los fragmentos del instrumentos de recolección de la información (diarios de campo y fotografías).

Figura 4.

Metodología



“luego de esto los profesores distribuyen 15 hexágonos, 15 conos y 15 platillos en todo el espacio de forma desorganizada y dejando un espacio entre sí, para el desplazamiento, después los profesores explican que la actividad consiste en moverse por todo el espacio”

“Algunas personas llegan tarde y la profesora los recibe incluyéndose en el grupo, mientras hablan los profesores ubican a cada extremo una fila de conos y una escalera, luego de tener la conversación con los adultos mayores los dividen en dos grupos, cada uno debe dirigirse a los conos o a la escalera, en los conos se tiene preparado un ejercicio en zig-zag y desplazamiento siguiendo una línea recta, este grupo hace el ejercicio, no sin que antes la profesora los organice de manera estratégica para que los más rápidos pasen de primeras y los que tienen algún tipo de dificultad para moverse pasen de últimas en la fila, explicándoles a ellos, que es para que ninguno se sienta presionado por otros y que lo importante es que lo hagan cada uno a su ritmo y desde sus posibilidades.”

2) La “relación docente estudiante” (28%) se caracteriza por la forma y creación de un vínculo entre el docente y el estudiante, a su vez por las relaciones de poder que presentan en las sesiones y que se desarrollan en diferentes actividades y situaciones, en las cuales el

docente permite que el alumno realice de forma autónoma las actividades y a su vez da libertad de transmitir sus conocimientos, apoyar y orientar a los demás compañeros en el desarrollo de las actividades. Así, se evidencia en los fragmentos del instrumento de recolección de la información (diarios de campo y fotografías)

Figura 5 y 6.

Relación docente estudiante



“En la presentación por parte de los profesores interventores, se da la explicación sobre el trabajo que realizarán. La comunidad los recibe con agrado y cercanía, puesto que ya los habían visto e interactuado durante varias observaciones anteriores”

“Se da un conflicto entre varios adultos mayores por falta de respeto, dos de los implicados son los mismos del conflicto anterior, así que los profesores paran la actividad y reúnen a todos los adultos para hablar sobre la situación. Los profesores proponen acuerdos, se piden disculpas entre los implicados y apoyan los acuerdos entre todos, Se decide continuar con la actividad, esta vez de forma circular, se propone que uno de ellos el que crea tenerlo bien guíe a los demás...”

3) La “evaluación” (18%) se comprende como elemento que mide los conocimientos adquiridos y la capacidad de los alumnos para ponerlos en práctica, se realizó en sus diferentes formas; la heteroevaluación se aplicó simultáneamente en medio de las sesiones, buscando hacerla para el grupo en general, por su parte la auto y coevaluación, se

realiza al finalizar cada sesión, donde se les da un espacio a los alumnos para que expresen y comenten si pudieron lograr o no las actividades, al mismo tiempo se pregunta qué percepción tienen de sus compañeros y que valoración podrían dar. Es a partir de este ejercicio evaluativo, que se ubican aspectos a mejorar. Así como se evidencia en los fragmentos del instrumento de recolección de la información (diarios de campo y fotografías)

Figura 7.
Evaluación



“La sesión termina con un estiramiento en círculo dirigido por los profesores, allí se realiza la charla sobre la clase, ¿cómo les pareció, si les gustó, cómo creen que hicieron su trabajo, cómo lo hicieron sus compañeros?”

“En esta sesión se llevan a cabo actividades donde se busca que los adultos recuerden algunos ejercicios realizados en sesiones anteriores, algunos recuerdan el trabajo de espejo, la orientación espacial, la simbolización de objetos, los ejercicios de pesantez y liviandad, también recuerdan el trabajo de doctor paciente. Los profesores felicitan a los adultos por haber recordado la mayoría de las sesiones...”

4) la “inclusión” obtiene un 8%. Esta es entendida como la integración de los adultos mayores que se encuentran en condición de discapacidad, o presentan ciertas dificultades físicas o cognitivas, a través de una adaptación de cada actividad con el fin de poder

hacerse partícipe de la actividad dejando de lado sus diferentes limitaciones. Los profesores juegan un papel importante, ya que al estar atentos en las sesiones, crean estrategias para generar oportunidades y posibilidades a todos los adultos mayores. Así como se evidencia en los fragmentos del instrumento de recolección de la información (diarios de campo y fotografías)

Figura 8.

Inclusión



“Se organizan en parejas (se incluyen a personas en situación de discapacidad) el profesor explica el juego de activación en el que cada uno debe tocar (aclaran de manera respetuosa) una parte del cuerpo de la otra persona “activándola”, esta persona debe responder realizando un movimiento con esa zona señalada por su compañero, posteriormente el que se movió activa al otro en otra zona distinta y así sucesivamente permitiendo variedad de movimientos.

Variantes cambio de parejas, (personas en situación de discapacidad se quedan en la silla, los demás rotan participando con ellos) variante solo zonas superiores, solo zonas inferiores”

“Para incluir a los adultos mayores en condición de discapacidad, los profesores colocan unas sillas en medio del coliseo y ubican los 3 elementos cerca de ellos para

que puedan escoger alguno al igual que sus compañeros. Al corresponder su turno, deben comunicar que representa ese objeto.”

5) La “retroalimentación” con un 0,8% consiste en conocer opiniones de forma bidireccional con el fin de mejorar las dificultades que presentan tanto estudiantes como profesores en el desarrollo de las sesiones, esta se realiza a partir de nombrar los resultados positivos como punto de referencia, para así llegar a una reflexión de las falencias y el cómo mejorarlas.

Figura 9.

Retroalimentación



“al mismo tiempo una retroalimentación donde los adultos mayores comentan que este tipo de ejercicios no los habían hecho con centro vida, y que les gustó mucho la actividad porque aprendieron a caminar de espaldas y de lado disminuyendo el temor a caerse y lastimarse.”

“Cuando se les pregunta ¿cómo creen que les fue en el ejercicio? varios de ellos responden que mal, los profesores les preguntan por qué y uno de ellos responde que no logro entender bien el ejercicio, los profesores le responden diciendo que cuando no quede claro un ejercicio pueden preguntar o pedir que se repita”

Resultados del área Disciplinar

La tabla 6 muestra 3 categorías que constituyen el área disciplinar, es decir:

Área	Categorías	Conteo 2	%
------	------------	----------	---

Disciplinar	Kinestesia	28	71,79487179
	Perceptos sensoriales	9	23,07692308
	Propiocepción	2	5,128205128

Tabla 6. Elaboración propia

- 1) la “kinestesia” con un 71% comprendida como la capacidad de sentir y percibir por medio de músculos, huesos y piel, y parte de temas como el grado de tensión muscular, la sensación de la gravedad, las superficies de apoyo, el movimiento, la ubicación temporo espacial, el ritmo interno y externo del cuerpo y los posibles sonidos corporales. Así como se evidencia en los fragmentos del instrumento de recolección de la información (diarios de campo)

Figura 10.

Kinestesia



Nota. *Actividad apoyándote, del tema “Mi cuerpo en equilibrio”*

“ Los profesores dan el ejemplo realizando el movimiento y contando. Buscan que todos los asistentes vayan a la par, proponen variantes como cambio de mano y de pierna. Con las dos manos y las dos piernas. Lo hacen solo con un pie buscando generar el mismo sonido y seguir marcando el mismo ritmo, se repite buscando la mayor uniformidad de parte de todos. Solo con pie derecho, solo con pie izquierdo.”

“...una parte del grupo debe tensionarse como piedra, la otra parte debe pasar y tocar a su compañero para asegurarse que este se sienta como tal. Se hace el ejercicio y cambian los roles (piedra o pluma), así como el objeto que debían representar”

- 2) Los “preceptos sensoriales” con un 23% comprendidos como un constituyente paradigmático a la hora de generar una experiencia consciente, partiendo de la utilización de los órganos de los sentidos, y de las emociones como herramientas que permiten construir escenas conscientes incluso en ausencia de impresiones externas.

Figura 11.

Perceptos sensoriales



“En el mismo círculo se les pide que imiten con su cuerpo lo que la canción (los pollitos dicen) propone. En un principio no sabían qué hacer, una adulto mayor se anima a

simular una posición y casi que inmediatamente los demás la siguen e imitan al no

encontrar ejemplos de parte de los adultos mayores y la profe les propone y los AM la imitan, luego genera preguntas orientadoras, ¿Cómo hacemos cuando tenemos frío?, ellos responden con un gesto o expresión similar y ese es el que queda, así sucesivamente hasta conseguir una expresión por cada ejercicio. Algunos se muestran confundidos en cada expresión, otros al contrario van creando su propia forma de movimiento.”

“se les asignan a los adultos el número 1 o 2, acto seguido se organizan en 2 líneas rectas, una al frente de la otra. los numero 1 se ubican en una de las líneas y los número 2 del otro lado, quedando frente a frente, los profesores hacen el ejemplo anunciando que los numero 1 van a ser espejo y los número 2 van a ser los que se miran y se mueven frente a él, los profesores anuncian que los número 2 deben realizar movimientos en un primer momento lentos al ritmo de una canción suave, después movimientos más sueltos y finalizando con movimientos fuertes y rápidos con una canción de rock, en un primer momento se aprecia que los espejos no imitan de la misma manera los movimientos, los profesores van revisando pareja por pareja, los corrigen y buscan que esté más concentrados, evidenciando una mejora a partir de la corrección. Después se cambian los roles y los espejos pasan a ser los que guían el movimiento con las mismas indicaciones y variantes que proponen los profesores.”

- 3) La “propiocepción” con un 5,1% se comprende como característica de la conciencia, en cuanto al proceso de pensamiento, discurso interno, imaginación y autoconocimiento, partiendo de lo subjetivo. Durante las intervenciones se tuvo en cuenta la capacidad para expresar ideas por medio del cuerpo, la fluidez, la adaptabilidad y la imaginación representado y mediado por el cuerpo y su capacidad de movimiento intencionado.

Figura 12 y 13.

Propiocepción



“...deben ponerse de acuerdo y organizar una presentación del otro ante los demás, los profesores ponen el ejemplo nombrando al compañero y haciendo lo que le gusta como bailar, trabajar, cantar etc. Para ello se organizan a los adultos de forma que queden frente a frente con su respectiva pareja dejando un espacio entre ellas en forma de pasarela, de esa manera empiezan a pasar por parejas, presentándose entre sí y en una dirección hacen lo que más le gusta hacer a uno de ellos, y se devuelven realizando la actividad que le gusta al compañero. En esta actividad se observa bastante creatividad por parte del grupo en general...”

“...escogieron, entre las diferentes representaciones, para el cono mostraron un avión, un sombrero, un azadón, una taza etc. Para el hexágono, una ventana, una foto, un collar etc. Y para el platillo, un plato, un teléfono, un pocillo etc. Logrando así comunicar al resto de compañeros, utilizando su cuerpo y movimiento de forma creativa y al mismo tiempo se evidencian expresiones de alegría y satisfacción dentro del grupo en general”

Resultados del área Humanística

La siguiente tabla 7 muestra dos categorías que constituyen el área humanística, esto es:

Área	Categorías	Conteo 2	%
Humanístico	Sociedad y cultura	17	89,47368421
	Emociones	2	10,52631579

Tabla 7. Elaboración propia

1) “sociedad y cultura” con un 89% teniendo como característica principal las relaciones entre los individuos que asisten a las sesiones, formas de organización y la regulación de comportamientos, lo anterior mediado por las tradiciones, elemento a tener en cuenta a la hora de desarrollar las intervenciones.

Figura 14.

Sociedad y cultura



“Un par de AM discutieron durante el ejercicio mientras hacían la fila insultándose, los profesores deben intervenir solicitando a los dos calmarse y respetar al otro. Al ver que se mantenían en la discusión se procede a cambiar a uno de ellos de fila.”

“Después se realiza un estiramiento final con movilidad articular moderada, todos los adultos mayores se acercan a agradecer y abrazar a los profesores, quienes por medio de unas palabras

felicitan y también les agradecen por hacer parte de este proyecto, prometiendo algún día volver. En ese momento una de las adultas propone una oración final para encomendar y pedir a partir de ello, que les vaya bien a los profesores en su tesis, acto seguido se hace un brindis para celebrar la finalización de las intervenciones.”

2) Las “emociones” con un 10% se comprenden como la reacción característica de una o varias personas frente a diversos estímulos provenientes del entorno que pueden ser expresadas a partir de sensaciones de alegría, enojo, tristeza, agrado etc.

Figura 15.

Emociones



“....solo 2 adultos presentaron cierta pena o frustración porque no sabían qué hacer con elemento, frente a esta situación los demás compañeros los apoyaron y asesoraron para que pudiesen representar algún objeto, gracias a esta colaboración ellos pudieron hacerlo y terminaron la actividad con un aplauso en forma de satisfacción y agrado por el ejercicio realizado.”

“Una de las asistentes se niega a hacer el ejercicio de ritmo con música carranga y se queda completamente quieta mirando a sus compañeros, cuando la profesora se acerca a preguntarle el porqué de ello, esta le explica que se encuentra de luto puesto que su esposo falleció hace poco y no puede bailar. otra de sus compañeras se acerca le da un pequeña palmada y dirige su mirada hacia la profesora para decirle que “no se puede porque se le murió su compañero”

Discusión

En los resultados de este PCP se pudo apreciar que las tres áreas del saber en conjunto, contribuyen en el ser humano a formar, coincidiendo con la investigación de Avendaño Roa (2021) quien es su tesis, llevada a cabo en la ciudad de Bogotá, propone la noción de conciencia corporal y manifiestos que muestran que se puede desarrollar una Educación física, que no solo posibilite el desarrollo motriz, sino que también sirve como herramienta

fundamental en el desarrollo integral del ser humano y con ello se consiga lo que el autor denomina una trascendencia en el ser desde su medio cultural, deportivo, social y cotidiano, mediante su conciencia corporal. Desde los contenidos disciplinares se aborda esa concepción de la conciencia corporal como un proceso dinámico e interactivo por el cual se perciben los estados, procesos y acciones de nivel interoceptivo y propioceptivo que pueden ser percibidas por el mismo sujeto y por medio de la cual se da el proceso de enseñanza -aprendizaje, comprendiendo el encuentro entre docente y estudiante como un totalidad, destacando la relevancia de la conciencia corporal fundamentada en el dominio personal, cognitivo y emocional para impulsar el aprendizaje concordando con lo propuesto por (Cervera, 2018). Obteniendo una perspectiva diferente de la EF, que busca la formación de seres humanos integrales y la cual toma como herramienta a la noción de conciencia corporal. A su vez haciendo uso de ella como herramienta importante en la intención de que este adulto mayor pueda conocer más su cuerpo y así mismo dirigirlo en pro de su bienestar.

La investigación concluyo en que a pesar de decidir realizar las intervenciones desde la subjetividad y características individuales del adulto mayor, el espacio, tiempo e incluso el desarrollo de las sesiones no permitió el aprovechamiento al máximo de la herramienta que proporciona Gonzáles, Gualdrón, y Moss (2020) que nos ofrecía la caracterización individual de la población adulta mayor del municipio de Busbanzá, Boyacá, cabe aclarar que se tuvieron en cuenta aspectos generales a la hora de relacionarse con la población partiendo desde sus posibilidades y entendiendo sus diferentes condiciones. No se deja de lado para unas posibles intervenciones a futuro, como herramienta sobre la cual conocer aspectos a nivel emocional, físico y de relaciones sociales que se pueden tener en cuenta en la caracterización de la población con la que se realiza la intervención, y para propiciar un proceso de enseñanza y aprendizaje desde lo individual.

Conclusiones

Sobre el diseño curricular

Durante las 12 intervenciones prácticas se evidenció que la educación física sirve como herramienta para generar conciencia en el adulto mayor y aportar a su expresión corporal, esto desde sus contenidos y dimensiones, aplicando un modelo de enseñanza no directivo que facilitó el aprendizaje y organizó el entorno para el adulto mayor, acudiendo en casos y contenidos específicos al modelo de instrucción directa que permitió explicar y apoyar permanentemente a los adultos mayores en lo que debían hacer. Estas intervenciones realizadas a partir del modelo pedagógico constructivista brindaron herramientas que permitieron construir el conocimiento desde el trabajo colectivo, que combinado con un aprendizaje significativo permitió relacionar los nuevos conocimientos, con los que ya traían consigo los adultos mayores, haciendo del proceso de aprendizaje un poco más dinámico y asequible.

Así mismo se concluye que el tiempo destinado para ejecutar la propuesta no fue suficiente, puesto que a pesar de aprovechar al máximo cada intervención, hay contenidos que deben ser explorados y desarrollados con detenimiento y constancia, para obtener mejores resultados.

Qué aprendieron:

Se puede afirmar que en cada sesión realizada este adulto mayor reconoció una parte de su cuerpo o su totalidad, lo identificó y lo concibió de una manera distinta, desde sus posibilidades de movimiento a partir de lo subjetivo, de su propio sentir, de una conexión y delicada exploración de sí mismo, a pesar de las complicaciones físicas que trae consigo el envejecimiento.

Este adulto mayor utilizó su cuerpo para comunicarse con otros, para expresar ideas, sensaciones y emociones, así como se permitió fluir en cuanto a su capacidad creativa, de expresión corporal. Utilizó sus conocimientos adquiridos y algunas experiencias previas para relacionar y aprender de una manera diferente. El ser partícipes de una clase de

educación física guiada por profesionales en el área, les mostró otra perspectiva de la misma. con una respuesta positiva de parte del grupo al demostrar el gusto por asistir y hacer parte de las sesiones como se evidencio al no solo mantener la cantidad de asistentes durante las sesiones, sino además aumentarla.

El adulto mayor del contexto rural conoció el movimiento con sentido, sentido que le permite una nueva forma de concebir no solo su cuerpo sino su totalidad, y a la vez la forma en que realiza sus actividades cotidianas, prestando otro tipo de atención a sus quehaceres en pro de beneficiarse física y mentalmente.

Estos adultos mayores aprendieron a relacionarse con otros ajenos a su círculo social de siempre, aprendieron a manejar las diferencias personales fuera del espacio de clase para poder realizar sus actividades de la mejor manera. Durante algunas de las sesiones incluso dejaron de lado su rol masculino o femenino en una cultura que los enmarca y clasifica en un tipo de actividades que pueden o no realizar. Se permitieron conocerse a sí mismos, pero apoyar al otro en el proceso de reconocimiento.

En cuanto a lo físico entendieron que si bien hay situaciones corporales que los condicionan estas no los limitan, quizás con un poco más de esfuerzo pero con el acompañamiento y la adecuada actitud, pudieron hacer cosas que para ellos era un No rotundo.

Algunos se reconocen como partícipes de su propio aprendizaje, y al darse cuenta que podían enseñar a otro o ayudarlo dejaron salir sus actitudes de liderazgo y orientación para los demás

Reconocieron que los docentes no solo son guías sino que además pueden ser compañeros de clase, con quien hablar, interactuar, hacer las actividades e incluso molestar, generando lazos de amistad que trascienden al proceso de enseñanza aprendizaje.

Por medio de la realización del Test “Escala de conexión corporal” y sus resultados se concluye que si se mejoró la conciencia corporal y la disociación corporal en el adulto mayor de Busbanzá Boyacá.

Qué aprendimos:

Desde el punto de vista profesional esta fue una experiencia inolvidable, a partir del reto de crear una propuesta que fuera aplicable y permitiera cumplir un objetivo con una población poco conocida para nosotros, como lo son los adultos mayores y, como si fuera poco de un contexto con el cual no se tuvo mayor acercamiento durante la carrera; lo rural.

Como estudiantes pero también como docentes somos conscientes de la necesidad de enseñar la educación física como un hecho y práctica de la vida diaria, y no solo en el medio educativo formal sino además en otros contextos y a poblaciones variadas, entendiendo nuestra disciplina como una herramienta que posibilita abordar diversas áreas del saber mediante diferentes metodologías.

Aprendimos en un primer momento, nuevas formas de transmitir los contenidos de la educación física, utilizando en este caso la expresión corporal para que el individuo acepte su cuerpo y las posibilidades que tiene para expresarse, contribuyendo en una mejora notoria desde su individualidad y en la relación con los otros. Aprendimos a abordar diversos contenidos que si bien no estaban plenamente expuestos potenciaron temas ya vistos y permitieron el afianzamiento de otros vistos con anterioridad, sin necesidad de enfocarse explícitamente en ellos.

La experiencia con esta población nos permitió reconocer que nuestro rol como Licenciados en educación física es esencial en el diario vivir, y para el buen desarrollo de las sociedades, educar el cuerpo y en sí el enseñar de una forma adecuada significa avance, retroceso o estancamiento en el proceso de aprendizaje de esta población. El permitirnos entrar en su mundo también nos llevó a confrontar la realidad que trae consigo este momento de la vida, la muerte. Durante el proceso hubo cerca de 7 fallecidos, adultos mayores pertenecientes al proyecto, enfrentándonos a la interrupción de las sesión para asistir a los velorios de sus compañeros, o a una población ausente en su totalidad en varias ocasiones por el duelo de la muerte y una en especial, debido a la afectación que generó el primer feminicidio ocurrido en el municipio.

Por otro lado, más allá de lo formal, y desde nuestra experiencia afirmamos que los adultos mayores del contexto rural por medio de espacios como el que se brindó, pueden

tener una mejor calidad de vida, generando momentos de alegría, siendo activos físicamente, gozando de esta etapa, permitiéndose la relación con el otro, sintiéndose parte de un grupo, y viviendo la vejez de forma digna.

Finalmente consideramos que el educador físico egresado de la universidad pedagógica nacional debe ser propiciador de ambientes y condiciones que facilitan la elaboración y reelaboración de conocimientos, con un sentido crítico reflexivo de la realidad social, y con la capacidad de asumir posiciones que vayan más allá de la escuela, debe asumir el reto de generar proyectos que desde la educación física y a partir de su objeto de estudio (la experiencia corporal) sea aplicable para cualquier tipo de población.



FIN.

Bibliografía

- HelpAge, Programa de las Naciones unidas para el desarrollo. (2021). Obtenido de ENVEJECIMIENTO, PERSONAS MAYORES Y LA AGENDA 2030 PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE: <http://www.helpagela.org/silo/files/envejecimiento-personas-mayores-y-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible.pdf>
- Minsalud. (agosto de 2015). Obtenido de Política Colombiana de envejecimiento humano y vejez: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Archive.today. (07 de Mayo de 2012). Obtenido de Alcaldía de Busbanza: https://archive.ph/20140310085045/http://www.busbanza-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml Anon, 2012. One more step. archive.ph. Available at: https://archive.ph/20140310085045/http://www.busbanza-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml [Accessed January 19, 2022].
- Toro, J. M. (1977). LA VEJEZ Y EL ENVEJECIMIENTO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA SINTESIS EXPERIMENTAL DEL COMPORTAMIENTO. REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA, 16.
- VYGOTSKY, L. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Buenos Aires: Grijalbo.
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. Educere, 5.
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). VYGOTSKY: enfoque sociocultural. educere, 1-44.
- González, J. G. (2001). El envejecimiento: aspectos sociales. editorial Universal de Costa Rica.
- Avendaño Roa, D. A. (2021). repositorio pedagógica . Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/16411>
- Cervera, G. M.-J. (2018). Conciencia corporal en el proceso de la formación profesional . revista Ricardo Palma, 296-301.
- González, K., Gualdrón, E., & Mossop, C. P. (2020). Caracterización de estilos de vida saludable en la población adulta mayor asistente a Centro Vida en el municipio de Busbanzá, Boyacá. Caracterización de estilos de vida saludable en la población adulta mayor asistente a Centro Vida en el municipio de Busbanzá, Boyacá. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Busbanzá, Boyacá.
- Max-Neef, M., Elizalde, A., Hopenhayn, M., Herrera, F., Zemelman, H., Jatob, & Weinstein, L. (1986). Desarrollo a Escala Humana una opción para el futuro. Santiago de Chile: Cepaur. Obtenido de http://www.daghammarskjold.se/wp-content/uploads/1986/08/86_especial.pdf
- Carretero, M. (1997). ¿Qué es el constructivismo? En Desarrollo cognitivo y aprendizaje (págs. 39-71). Progreso. México.
- Ausubel, D. (2 de nov de 1983). Teoría del aprendizaje significativo. Obtenido de academia.edu: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36648472/Aprendizaje_significativo-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1636056374&Signature=Gkl2O9pQ7nRVzgIxSZl2Wli1T~VCXupZ9ddKAKxHdiHGir8Xa6E6fKqqa42SAUBTKfBgIPBsuswQD0K0nqiKIGn1ArUelw403KsTC5BXo4wGapUVQ4gsSk4bQ7dtMJ6U8O

VYGOTSKY, L. (1978). PENSAMIENTO Y LENGUAJE. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Librerías Fausto.

Múnevar, R., & Quintero, J. (2000). Investigación pedagógica y formación del profesorado. OEI- Revista iberoamericana de Educación, 1-8.

Calvo, G., Camargo, M., & Pineda, C. (22 de Agosto de 2008). ¿Investigación educativa o investigación pedagógica? El caso de la investigación en el distrito capital. Revista internacional de investigación en educación , 163-174.

Balcazar, F. E. (2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. fundamentos en humanidades Universidad Nacional de san luis, 59-77.

DANE. (2020). Obtenido de DANE información para todos:

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

(IAAM), I. p. (04 de Octubre de 2018). Portal del adulto mayor. Obtenido de Portal del adulto mayor: <https://portaldeladultomayor.com/persona-mayor/>

Minsalud. (s.f.). Minsalud. Obtenido de Minsalud.gov:

<https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Avendaño Roa, D. A. (2021). repositorio pedagógica . Obtenido de

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/16411>

Cervera, G. M.-J. (2018). Conciencia corporal en el proceso de la formación profesional . revista Ricardo Palma, 296-301.

Gonzáles, K., Gualdrón, E., & Mossop, C. P. (2020). Caracterización de estilos de vida saludable en la población adulta mayor asistente a Centro Vida en el municipio de Busbanzá, Boyacá. Caracterización de estilos de vida saludable en la población adulta mayor asistente a Centro Vida en el municipio de Busbanzá, Boyacá. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Busbanzá, Boyacá.

Learreta, B., Sierra, M., & Ruano, K. (2005). Los Contenidos de la Expresión corporal. España: INDE.

H. Head, de esquema postural; P. Schilder, de esquema corporal, noción asumida por M. Merleau-Ponty; M. Maitz, de imagen de sí; J.L'Hermitte, de imagen del yo corporal, etc.

Anexos:

1) Resultados aplicación Test

Resultados general 1 aplicación Test “escala de conexión corporal”

Número de estudio: 14 INICIAL SBC
 Instrucciones: GENERAL.

Fecha: 14/04/22

	Para nada 0	Un poquito 1	Algo de tiempo 2	Más del tiempo 3	Todo el tiempo 4
1. Si hay tensión en mi cuerpo, soy consciente de la tensión	8	1	1	1	2
2. Me cuesta identificar mis emociones	7	1	2	1	2
3. Noto que mi respiración se vuelve superficial cuando estoy nervioso	8	0	2	0	3
4. Me doy cuenta de mi respuesta emocional al tacto carífiloso	0	0	1	1	11
5. Mi cuerpo se siente congelado, como entumecido, durante situaciones incómodas	3	2	4	0	4
6. Noto cómo cambia mi cuerpo cuando estoy enojado	9	1	1	1	1
7. Siento que miro mi cuerpo desde fuera de mi cuerpo	10	0	1	1	1
8. Soy consciente de la sensación interna durante la actividad sexual.	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
9. Puedo sentir mi respiración viajar a través de mi cuerpo cuando exhalo profundamente	10	2	0	0	1
10. Me siento separad@ de mi cuerpo	3	1	0	3	6
11. Me cuesta expresar ciertas emociones	5	0	1	1	6
12. Tomo señales de mi cuerpo para ayudarme a entender cómo me siento.	8	1	0	1	3
13. Cuando me siento incómodo físicamente, pienso en lo que podría haber causado el malestar	9	0	0	2	2
14. Escucho información de mi cuerpo sobre mi estado emocional	12	0	0	0	1
15. Cuando estoy estresad@, noto el estrés en mi cuerpo	7	2	2	1	1
16. Me distraigo de los sentimientos de incomodidad física	0	1	2	3	7
17. Cuando estoy tenso, tomo nota de dónde se encuentra la tensión en mi cuerpo	11	1	1	0	0
18. Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia tranquila	1	1	2	1	8
19. Me siento separado de mi cuerpo cuando estoy ocupado en actividad sexual	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Resultado general 2 aplicación Test “escala de conexión corporal

SBC

Número de estudio: FINAL
Instrucciones: GENERAL

Fecha: MAYO 2022

	Para nada 0	Un poquito 1	Algo de tiempo 2	Más del tiempo 3	Todo el tiempo 4
1. Si hay tensión en mi cuerpo, soy consciente de la tensión	0	1	4	0	8
2. Me cuesta identificar mis emociones	7	2	1	1	2
3. Noto que mi respiración se vuelve superficial cuando estoy nervioso	3	2	4	0	4
4. Me doy cuenta de mi respuesta emocional al tacto cariñoso	0	0	0	0	13
5. Mi cuerpo se siente congelado, como entumecido, durante situaciones incómodas	0	4	0	0	9
6. Noto cómo cambia mi cuerpo cuando estoy enojado	2	1	1	2	7
7. Siento que miro mi cuerpo desde fuera de mi cuerpo	0	2	0	0	11
8. Soy consciente de la sensación interna durante la actividad sexual.	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
9. Puedo sentir mi respiración viajar a través de mi cuerpo cuando exhalo profundamente	2	0	0	2	9
10. Me siento separad@ de mi cuerpo	2	7	1	1	2
11. Me cuesta expresar ciertas emociones	4	0	0	9	0
12. Tomo señales de mi cuerpo para ayudarme a entender cómo me siento.	0	0	2	0	11
13. Cuando me siento incómodo físicamente, pienso en lo que podría haber causado el malestar	0	2	0	0	11
14. Escucho información de mi cuerpo sobre mi estado emocional	0	1	1	1	10
15. Cuando estoy estresad@, noto el estrés en mi cuerpo	1	0	3	1	8
16. Me distraigo de los sentimientos de incomodidad física	1	1	1	9	1
17. Cuando estoy tenso, tomo nota de dónde se encuentra la tensión en mi cuerpo	0	2	1	3	7
18. Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia tranquila	0	0	0	0	13
19. Me siento separado de mi cuerpo cuando estoy ocupado en actividad sexual	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

