

Educación física para el equilibrio holístico

JAIVER HOYOS

2008120036

GUILLERMO FERNÁNDEZ

2011220029

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

NOTAS EL AUTOR

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá D.C

Noviembre, 2017

Educación física para el equilibrio holístico
Proyecto curricular particular para optar al título de

Licenciado en educación física

JAIVER HOYOS
GUILLERMO FERNANDEZ
Tutor: Mg. JORGE A. LLOREDA C.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA
Bogotá, D.C.

Noviembre, 2017

Dedicatoria

**Al universo y a la humanidad que se comprende en él, para que el equilibrio holístico sea de todos, por todos y para todos, en el ejercicio de la autonomía que conlleva a buscar las pasiones de cada uno, sin que coarte al otro, aportando al bienestar común, desde el bienestar individual. Nunca dejen de soñarse.
A la existencia en sí misma.**


Agradecimientos

A Gabriela Leon, por su paciencia y tolerancia, su comprensión y amor puesto en su gastronomía venezolana, con la que alimento el cuerpo de quienes gestaron este proyecto, y con ello la energía de las ganas de hacer más.

A nuestro maestro y tutor, Jorge Lloreda, quien con su entusiasmo y calidad como docente y humano, nos enseñó e incentivó en este proceso de construcción del proyecto.

Yo, Guillermo Fernández también quiero agradecer en particular a mi familia, residida en Uruguay, con quienes siempre conté, más allá la distancia, y con las dificultades que eso conlleva.

Yo, Jaiver Hoyos, agradezco a María Tovar, mi madre, con quien siempre conté, a pesar de las dificultades, siempre estuvo allí, para darme voz de aliento y ayuda sin pedir nada a cambio.

	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 2	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Educación física para el equilibrio holístico
Autor(es)	Fernández Santiago, Guillermo Andrés; Hoyos Tovar, Jaiver
Director	Lloreda Currea, Jorge Alberto
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2017. 178 p
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	EQUILIBRIO HOLISTICO; MUTIDIMENSIONALIDAD; AUTONOMIA; EDUCACION HOLISTICA.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que se propone significar el equilibrio holístico como el estado dinámico y subjetivo que conlleva al bienestar y la tranquilidad, concientizando sobre las tres dimensiones (Física, Mental y Socioafectiva) que para este proyecto integran la base de la condición humana y generando procesos de desarrollo a partir del desequilibrio que las experiencias generen en los educandos.</p> <p>Este proyecto se llevó a cabo a partir de 4 grandes pilares, “la autonomía, la aceptación, Reconocimiento por el otro y comunicación asertiva” dentro de los cuales se engloban varios subtemas, que llevan como objetivo, sembrar la semilla de curiosidad en los educandos frente a lo que se concibe como equilibrio holístico, comprendiendo este como el estado óptimo de armonía entre las distintas dimensiones humanas, es sinónimo de plenitud, tranquilidad y felicidad.</p>

3. Fuentes
<p>Scripta Nova (2000). Un modelo didáctico alternativo para transformar la educación: el modelo de investigación en la escuela. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Universidad de Barcelona [ISSN 1138-9788] N° 64.</p> <p>Wompner G, Fredy H (2008). Inteligencia holística. Segunda edición.</p> <p>Espinosa Manso, Carlos (2013). Desarrollo holístico del ser. Conferencia.</p>

D` Carli, Jhonny (2009). Primer congreso nacional de reiki. Holismo, el paradigma del fenómeno reiki.

Barrios Cisneros, Henry (1950). Educación y salud holística.

Cuevas Fernández, Olga (1999). El equilibrio a través de la alimentación, sentido común, ciencia y filosofía oriental.

Barrero, Marco Fidel (1999). Holística, comunicación y cosmovisión.

Giraldo Giraldo, Jesús Helí (2015). Flores de bach y equilibrio emocional.

Zuluaga, Mauricio (2008). Departamento de filosofía, universidad del valle (Colombia). La relación entre holismo y las teorías empíricas.

Sandoval, Diana Patricia. Universidad Nacional, Bogotá Colombia (2013). Propuesta proyecto pedagogía para la primera infancia.

4. Contenidos

El trabajo de grado parte de la crítica que hacemos a la educación, la cual aún hoy día, luego de más de 200 años de la llegada de modelos pedagógicos, dedicados a la formación de trabajadores para que ingresaran a las fábricas, aún se mantiene el mismo modelo de enseñanza aprendizaje, dejando de lado las emociones, siendo conductista en diversos aspectos, ya que los intereses y gustos de los estudiantes no suelen ser tenidos en cuenta, simplemente se los prepara para el trabajo, con la mentalidad de que así serán alguien. Lo cual, para el proyecto y quienes lo gestan, se nace siendo alguien.

Con este proyecto se busca educar al ser humano de manera holística e integral, es decir influenciando las distintas dimensiones del ser, tales como: la dimensión socio afectiva, la dimensión mental y la dimensión físico corporal.

Dentro de los contenidos desarrollados en la ejecución piloto del proyecto curricular particular se encuentran: la autonomía, la comunicación asertiva, la aceptación y el reconocimiento del otro. Estos cuatro grandes pilares encerraban en sí mismos, variados subtemas, con los cuales se llevó a cabo la propuesta del macro diseño.

5. Metodología

La investigación se inscribe en una perspectiva cualitativa, con carácter descriptivo e interpretativo, el cual se da inicio en séptimo semestre bajo la figura de visitas observacionales dirigidas por educadores de la universidad pedagógica nacional, y luego ejecutar observaciones individuales a la institución en la cual se ejecutaría el proyecto, tiempo en el cual se llevaron a cabo entrevistas a distintos maestros educadores, y estudiantes de distintos cursos, con el fin de dar diagnóstico a la problemática que atañe al proyecto de grado.

Durante decimo semestre se llevó a cabo la ejecución piloto, esta se dividió en tres ciclos, los cuales contenían en sí, cuatro intervenciones cada uno, para un total de doce.

6. Conclusiones

A lo largo del proceso se crearon diarios de campo con la finalidad de apoyar el proceso evaluativo de cada una de las clases, el proceso en general y los ciclos. También nos permitió extraer distintas conclusiones del tema general tales como:

- El equilibrio holístico es un estado de no permanencia.
- Ningún ser vivo puede permanecer en estado de equilibrio total y completo de manera eterna.
- El desequilibrio es la base fundamental para trabajar el equilibrio
- El ser holístico merece y necesita educación holística multidimensional

El trabajo holístico, de la educación es posible en nuestro país, pero es necesaria una reforma de ciertas metodologías usadas al día de hoy, entre ellas el método evaluativo, que únicamente busca diferenciar de manera arbitraria y cuantitativa a los educandos, evaluándolos de forma paralela a todos, dejando de lado la individualidad, sin dar importancia a sus gustos y necesidades académicas. Para ello se hace completamente necesaria la aplicación de pedagogías contemporáneas, coherentes con el mundo real, centradas en lo realmente importante, enseñar a aprender por sí mismos, contribuyendo a que el sujeto encuentre por sí mismo su equilibrio holístico, en el ejercicio de su autonomía.

Elaborado por:	Hoyos Tovar, Jaiver; Fernández Santiago, Guillermo Andrés
Revisado por:	Lloreda Currea, Jorge Alberto

Fecha de elaboración del Resumen:	24	11	2017
--	----	----	------

Índice general

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA	2
NOVIEMBRE, 2017 DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	4
ÍNDICE GENERAL	8
LISTA DE CUADROS	10
LISTA DE FIGURAS	11
INTRODUCCIÓN	12
JUSTIFICACIÓN	15
CONTEXTUALIZACIÓN	17
REFERENTES CONCEPTUALES.....	20
<i>Significando a la significación.</i>	20
<i>Del Reduccionismo al Holismo</i>	22
<i>Equilibrio desde distintos enfoques.</i>	25
<i>Dimensiones humanas que comprenden la totalidad del ser.</i>	32
<i>Ser Multidimensional</i>	32
<i>Educación Holística. El nuevo paradigma de la educación física.</i>	36
<i>Equilibrio holístico para la vida</i>	38
ESTADO DEL ARTE.....	43
MARCO LEGAL.....	54
<i>Tabla de los artículos textuales.</i>	61
PERSPECTIVA EDUCATIVA	65
COMPONENTE HUMANÍSTICO, CONCEPCIÓN DE TIPO DE HUMANO.....	67
TEORÍA DE DESARROLLO HUMANO.	69
<i>Principales sistemas en confluencia directa.</i>	80
<i>Influencias.</i>	83
COMPONENTE PEDAGÓGICO, MODELO PEDAGÓGICO DIALOGANTE	84
<i>Modelo pedagógico dialogante.</i>	87
COMPONENTE DISCIPLINAR; LA CONCEPCIÓN Y EL ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LA MANO CON METODOLOGÍAS QUE EMANCIPAN	92
DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN	106
JUSTIFICACIÓN.....	106
OBJETIVO	107
<i>Objetivos específicos.</i>	107
MODELO DIDÁCTICO, UNA OPCIÓN ALTERNATIVA.....	110
<i>Descubrimiento guiado.</i>	112
<i>Resolución de problemas.</i>	113
EVALUACIÓN HOLÍSTICA	115
<i>Diseño Evaluativo.</i>	119
TEORÍA CURRICULAR.....	120

<i>Currículo</i>	120
<i>Mente humana</i>	124
<i>Cronograma de actividades</i>	127
ROL DOCENTE.....	128
ROL ESTUDIANTE.....	129
EJECUCIÓN PILOTO	130
MICROCONTEXTO Y POBLACIÓN.....	130
ASPECTOS EDUCATIVOS.....	131
PLANTA FÍSICA.....	132
<i>Tablas de planeación, diario de campo y evaluación</i>	133
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	173
COMO DOCENTE DE HOY.....	173
INCIDENCIA EN EL CONTEXTO Y EN LOS EDUCANDOS.....	174
INCIDENCIAS EN EL DISEÑO.....	175
RECOMENDACIONES.....	176
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	177

Lista de cuadros

TABLA 1	60
TABLA 2	61
TABLA 3	102
TABLA 4	108
TABLA 5	119
TABLA 6	127
TABLA 7	133
TABLA 8	134
TABLA 9	135
TABLA 10	136
TABLA 11	137
TABLA 12	138
TABLA 13	139
TABLA 14	140
TABLA 15	141
TABLA 16	142
TABLA 17	143
TABLA 18	144
TABLA 19	146
TABLA 20	147
TABLA 21	148
TABLA 22	149
TABLA 23	150
TABLA 24	151
TABLA 25	152
TABLA 26	153
TABLA 27	155
TABLA 28	156
TABLA 29	157
TABLA 30	158
TABLA 31	160
TABLA 32	161
TABLA 33	162
TABLA 34	163
TABLA 35	164
TABLA 36	165
TABLA 37	166
TABLA 38	167
TABLA 39	168
TABLA 40	169
TABLA 41	170
TABLA 42	171
TABLA 43	172

Lista de figuras

FIGURA 1.....	22
FIGURA 2.....	65
FIGURA 3.....	80
FIGURA 4.....	83
FIGURA 5.....	87
FIGURA 6.....	124

Introducción

"El todo es más que la suma de sus partes".
Aristóteles

Con base en la experiencia de observación realizada en diferentes contextos educativos durante los últimos semestres de la Licenciatura en Educación Física se pudo detectar la oportunidad que nos ofrece esta disciplina para trabajar las diferentes dimensiones del ser humano, de manera conjunta e integradora carente de segmentaciones y dualismos, ya que es concebida la persona como una manifestación de la relación multidimensional, continua, presente durante toda la vida, conformando una totalidad que a su vez es permeada e influenciada por otras personas o totalidades en la exposición a distintos ambientes, configurándose la interacción de sistemas que afectan e intervienen en el desarrollo y la conducta del ser.

La presente propuesta aborda la *Experiencia Corporal* como enfoque de la Educación Física, en el intento por convertirla en un elemento integrador de los procesos educativos que contribuyan a significar, en este caso particular al *equilibrio holístico*, este, entendido como la *integridad, armonía y estabilidad* de las *distintas dimensiones humanas*.

Se hablará de *tres dimensiones básicas*, tomadas como las elementales que darían paso en su relación recíproca a las muchas otras dimensiones o planos que pueden plantear diferentes autores. Por cuestiones pragmáticas, este proyecto se centra en estas tres: *mental, socio afectiva y físico corporal* sin dejar de un lado las demás, de las que se espera conocer y generar conciencia a partir del trabajo en situaciones que lleven al desequilibrio de las mismas, con carácter formativo visibilizado en los contenidos de cada sesión se

busca fortalecer las bases de sustentación que conforman los puntos de equilibrio de cada educando, dando paso al *equilibrio holístico como un estado no permanente y subjetivo*, siendo su gran pretensión *significar las dimensiones y al equilibrio* para empoderar al educando de su propia vida y sea este proyecto una semilla que devenga a la curiosidad y creatividad de cada uno para ser un ser equilibrado holísticamente.

La *educación física* junto con la escuela necesitan una nueva mirada, un nuevo enfoque fuera del acondicionamiento físico estricto o enseñanza motriz orientada a las técnicas y/o disciplinas deportivas en general, la educación física puede ser trabajada de otras formas quizás más complejas pero por sobre todo más adecuadas a lo que la realidad actual necesita, desdeñando el protagonismo de las habilidades duras que corresponden a la formación académico-curricular y dando paso al desarrollo de las *competencias blandas* como son los valores, la actitud positiva, las capacidades expresivas y de comunicación asertiva, entre otras. Con esto se afirma sobre la necesidad del cambio en el paradigma educativo que deviene de la necesidad de desarrollar una educación física que no solo moldee y eduque cuerpos, sino que también enseñe a vivir, en estado armónico y equilibrado, o sea vivir bien, y con esto no se pretende dar a entender que el proyecto presenta la receta del bienestar humano, pero en su ambición más mesurada busca plantar una semilla del interés por buscar estar bien, en la significación del equilibrio holístico y las tres dimensiones que lo posibilitan, no siendo una fórmula, porque tan diversa es la forma de encontrar el estado como lo es la humanidad, pero enseñar que fuera de las circunstancias y el contexto particular de cada uno se puede optar por vivir bien, armónica y equilibradamente le dan sentido al proyecto.

Se busca educar a la persona de forma íntegra, reconociendo a la *dimensión físico/corporal como el eje de proyección* para el trabajo holístico. Con el cuerpo se logra

el movimiento y este movimiento es intencionado para que genere experiencias trascendentales en las vivencias de la sesión, siendo la experiencia el vehículo que transportará al sujeto en acción al *desequilibrio formativo y adaptativo*. El aprendizaje y el equilibrio holístico no queda en manos exclusivas de la familia, la sociedad y la cultura, desde luego está involucrada la academia, y como es de pensar la educación física, que;

Ha construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación (Ministerio de Educación Nacional serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte, 1996, p. 05).

Es por esta razón que la educación física nos brinda la posibilidad de trabajar en el ser humano, más allá de su simple corporalidad, trascendiendo a la corporeidad, entendida esta como

La integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica.
(Alicia Grasso, 2011 p.107).

Finalmente, en cuanto a la estructura del proyecto se pueden encontrar cinco capítulos, que corresponden a: (I) fundamentación contextual, (II) perspectiva educativa, (III) diseño e implementación, (IV) ejecución piloto y (V) análisis de la experiencia, los cuales conforman la propuesta con visión holística e integradora respecto a la educación física, con lo que se intenta responder a ciertas problemáticas y necesidades del contexto en el que habitamos, con el compromiso social que, como representantes del ámbito educativo merece, agradeciendo a la formación impartida por la Universidad Pedagógica Nacional.

Justificación

No se puede hablar de educación sin procesos de enseñanza-aprendizaje, como tampoco se puede hablar de aprendizaje significativo sin incluir al equilibrio holístico como concepto fundamental y necesario para que el proceso sea constructivo y adecuado para el educando. Maestros y educandos son los actores protagonistas del estudio, por lo que es en ellos y con ellos que se aborda la propuesta. En las ideas preliminares también se concluye que no es un proyecto cerrado o exclusivamente proyectado a las instituciones de educación formal, sino que también, puede desarrollarse en cualquier ámbito social, donde se pretendan establecer procesos educativos que inciden de manera significativa en el desarrollo de cada uno los sujetos partícipes del proyecto.

A medida que el cuerpo adquiere flexibilidad la mente también lo hace; a medida que el cuerpo se fortalece, la mente también se hace más fuerte, a medida que aprendemos a conservar un estado de equilibrio físico, de manera espontánea nos sentimos más equilibrados mental y emocionalmente. (Chopra 2000, p. 87).

Este proyecto deja muy claro que no busca el alto rendimiento en ningún sentido y tampoco se inmiscuye en las concepciones de éxito como un resultado o un producto, se busca el disfrute y la expansión de la consciencia en los procesos generados por la experiencia trascendental y significativa para así lograr estados de homeostasis metabólica, de paz mental y seguridad emocional. Se trata de afectar en la persona directamente, hacer la educación muy personal sin que sea individualizada, pero sí más cercana. La propuesta propenderá a una relación más próxima y afectiva entre el maestro y los educandos. La academia también podría enseñar a querer y trabajar en el concepto del amor, basando la educación en el afecto, se podría aprender a interpretar mejor lo que se siente para poder entenderlo y crecer gracias a la aceptación de lo que se es. El maestro no se vuelve un confidente, pero sí debe ampliar las relaciones de confianza y que el proceso sea mutuo, que el equilibrio holístico se comprenda como ese estado dinámico de conveniencia

recíproca e individual, que no determina la existencia ni el estilo de vida, pero que puede enseñar a vivir bien, sin mayores necesidades ni sufrimientos. Educar a la voluntad individual para que con su fuerza vital, imponga lo que él, como educando quiere y no lo que su contexto aparente imponer. El equilibrio holístico se puede desarrollar en la clase de educación física y para eso surge este proyecto que acude a la necesidad de innovación y replanteamiento de muchos esquemas establecidos que tradicionalmente ha tenido el sistema educativo en general.

Entender al universo como un todo unificado en movimiento y cambio constante, y que cada ser humano hace parte de esa totalidad, lo cual significa que sus acciones pueden incidir constructiva o destructivamente en sus sistemas de influencia, su contexto y realidad, quizás, partiendo con eso haya una evolución en la conciencia social profunda. Pero para ello, de la mano con la educación física este proyecto cree que primero se debe trabajar en el equilibrio personal, conformando cuerpos holísticos equilibrados que inevitablemente aportarán constructivamente a su ambiente. Como lo dijo el pedagogo del siglo XX la educación debe cambiar a las personas, para que ellas cambien el mundo, y no el mundo en sí mismo (Paulo Freire. 1993).

Contextualización

Si bien, la implementación de este proyecto es realizada con educandos de un programa tecnológico del SENA en el curso de audiovisuales, siendo la población correspondiente a adulto-joven, la preocupación del presente trabajo de grado se basa en la necesidad de darle un enfoque holístico e íntegro al espacio de educación física, de modo que el trabajo en la dimensión corporal no sea su única importancia, sino el vehículo que dará la oportunidad para desarrollar el trabajo con cualquier tipo de población y contexto, adecuando y adaptando los elementos necesarios para ajustarse correctamente a lo particular de cada proceso de desarrollo.

Para este proyecto lo fundamental es entender la significancia del equilibrio holístico, siendo un estado armónico multidimensional no permanente, asociado al estado de tranquilidad, en donde el estrés y el desequilibrio controlado hacen parte del mismo, para significar y fortalecerlo. Se ve su importancia en la relación que tiene con el bienestar, por lo cual se concluye que una persona que se encuentre en un estado equilibrado tiene mayores posibilidades de descifrar sus verdaderas necesidades y enfocarse de una forma más precisa en lo que su esencia y singularidad le pidan. El equilibrio es entonces una característica de la vida misma, la cual depende de él, para su desarrollo en forma armónica y sostenible. Donde no existe la armonía, la vida va buscando formas para obtenerla y al no conseguirla todo el sistema involucrado termina desmoronándose para luego volver a resurgir en otra expresión de la existencia, la cual siempre tiende a establecerse en equilibrio, siendo este dinámico como lo es la vida misma.

Este pensamiento es apoyado por la “*Teoría del Caos*” (Edward Lorenz. 1963) y su visión del mundo como la interacción de los sistemas dinámicos y el ser humano como un

sistema que se involucra en otros, conformando un sistema mayor conocido como el Cosmos.

El enfoque holístico del concepto de equilibrio conlleva a las dimensiones física, mental y emocional de manera interdependientes e integradas en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea (Gordon, Golanty, y Brown, 1999, p. 6; Hahn, y Payne, 1999, p. 3).

El desequilibrio se lo ve como un elemento constructivo, que debería ser de interés total para la academia, puesto que representa una oportunidad para que la educación física fundamente su trabajo interdisciplinario y logre generar ambientes propicios de motivación y optimismo, ayudando a controlar los niveles de estrés y la presión generada por el que hacer, esperando volver así, más espontáneo y significativo el aprendizaje, gestándose a través de prácticas como juego, el yoga, la meditación y sensibilizaciones en ambientes convencionales y/o naturales, con la implementación de dinámicas que buscan ser una experiencia novedosa y gratificante.

Pensar, sentir y actuar puede converger todo el tiempo, o no, lo importante para la experiencia, es que se den todos los elementos para una mejor asimilación de lo vivido, haciendo del diálogo y la reflexión los puentes entre la experiencia y el conocimiento significativo para el educando.

Si con la educación física se puede lograr la formación integral de los individuos a través del movimiento, por qué no buscar salirse de lo ya establecido y ahondar más en la problemática sugerida, para así contribuir a la necesidad del desarrollo del equilibrio holístico, pero aun los imaginarios son muy fuertes y el maestro que inicia su carrera profesional, debe en la mayoría de los casos acoplarse a un sistema fuerte y ya establecido, que viene funcionando desde hace mucho y marca las pautas y límites de los lineamientos curriculares, estableciendo contenidos que pueden caer en el tradicionalismo, con objetivos formativos de carácter productivo o funcional, minimizando el desarrollo subjetivo de los

actores. La formación que brinda la Universidad Pedagógica Nacional, más precisamente en la Licenciatura de Educación Física, se puede distinguir por el criterio y la autonomía reflexiva que imparte en la construcción del saber disciplinario, aprender a enseñar y cuestionar los imaginarios sociales que ponen en evidencia la realidad de las prácticas corporales, haciendo surgir el sentimiento colectivo por incidir y afectar positivamente al mismo sistema, que prontamente, se pasará a representar como licenciados en el área. Cuestionar la educación para cuestionarse y crecer.

“¿Qué rumbo debe tomar la educación física?” Conferencia internacional dada por el Profesor Víctor Arufe (España 1965) Que hizo el Ciclo Superior de Animación en Actividad Física y Deportiva, posteriormente trasladándose a la ciudad de Pontevedra para realizar la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Vigo (Colegiado nº 11468) y el Curso de Aptitud Pedagógica. El autor, al culminar la carrera partió para Oporto (Portugal) para realizar una estancia de investigación, que culminaría 6 años más tarde con el Doctorado por la Universidad de A Coruña y el Máster de Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Politécnica de Madrid y el Comité Olímpico Español. También es autor de “Con la educación física no se juega” Dándole relevancia a la disciplina de educación física y su gran influencia en el crecimiento y desarrollo de los niños, y valoriza el juego y las experiencias motrices (corporales) como el medio de trabajo.

La pregunta que le da el nombre a la conferencia es la que el profesor Arufe (2008) responde hablando del desarrollo de la mente a través del cuerpo. La evolución del humano está en el desarrollo de la mente y esta se da gracias al desarrollo en conjunto del cuerpo y las emociones que configuran la parte socioafectiva. Una educación física integral que se comprende como holística. Enseñar a ser personas y darle la importancia al

espacio de educación física como debe ser, utilizándolo para dar esas respuestas que ningún otro espacio puede afrontar o tiene los recursos para trabajar, coincidiendo perfectamente con lo planteado aquí.

De acuerdo con lo anterior y teniendo en cuenta el desarrollo sistémico que compone al ser humano se buscará preferiblemente trabajar los contenidos en espacios abiertos que proyectan un mejor ambiente, favorable para la incursión de la propuesta, reafirmando la importancia del espacio-ambiente físico que propenda a un mejor ambiente educativo.

Referentes conceptuales

El referente conceptual es definido como:

Un corpus de conceptos de diferentes niveles de abstracción articulados entre sí, que orientan la forma de aprehender la realidad o el estado de la temática o problemática a intervenir. Incluye supuestos de carácter general acerca del funcionamiento de la sociedad y la teoría sustantiva o conceptos específicos sobre el tema que se pretende analizar (Sautu, Boniolo, Dalle, y Elbert. 2005. P.46).

Significando a la significación.

El término significación presenta varias acepciones. Las palabras tienen una significación, es decir, el signo que las representa expresa un contenido semántico determinado. En este sentido, un símbolo o una imagen poseen igualmente una significación, pues comunican un mensaje o una idea.

Se puede decir, que, lingüistas y filósofos de todas las épocas han reflexionado sobre la significación y su papel en la comunicación y se establece un acuerdo general sobre una idea: El ser humano necesita encontrar un significado a todo lo que le rodea y siente. De esta manera, lo que lo envuelve, lo que siente y lo que piensa se convierte en palabras con una significación, sin embargo, para que algo adquiera sentido se debe

traducir en palabras para que adquiriera un auténtico significado, saliendo del plano abstracto y constituyéndose como una idea más realista y en lo posible objetiva, cosa que se entienda a nivel común entre los demás sujetos.

Desde un planteamiento lingüístico el problema del significado radica en la relación existente entre las palabras y la realidad. En filosofía el problema del significado presenta distintas alternativas.

Hay algo trascendente que da sentido a la vida (por ejemplo, Dios). La vida no tiene un significado y, en consecuencia, simplemente existimos y, ante la ausencia de un significado, el ser humano se encuentra ante un posible vacío existencial, que, tarde o temprano buscará responder, ya que la curiosidad y la creatividad, capacidad de toda persona son en cierta forma, insaciables por el conocimiento.

Significar para este proyecto sería justamente *resaltar* esos conceptos que expresan *aspectos fundamentales del ser*, como lo es principalmente *el Equilibrio Holístico, el desequilibrio y las distintas dimensiones*, entre otros. Darle significado al desarrollo humano, significando las variables del estado de Equilibrio Holístico gracias al espacio que propicia la Educación Física, como disciplina encargada de fortalecer los procesos de desarrollo humano, *potenciando las competencias* sociales y personales (Competencias “Blandas”) de la mano a la experiencia corporal, como enfoque, que busca significar lo vivido en las sesiones de clase, a través de la charla, la reflexión (autónoma y grupal), el dialogo y el debate.

No hay colores ni sonos en sí, desprovistos de significación: tocados por la mano del hombre, cambian de naturaleza y penetran en el mundo de las obras. Y todas las obras desembocan en la significación; lo que el hombre roza, se tiñe de intencionalidad: es un ir hacia... El mundo del hombre es el mundo del sentido. Tolerancia la ambigüedad, la contradicción, la locura o el embrollo, no la carencia de sentido. El silencio mismo está poblado de signos. (Paz, 1956, p. 11)

La educación física permite, en este sentido, ser el espacio donde se gestan experiencias, que pueden generar procesos de significación en el educando que se experiencia así mismo, a la vez que significa lo vivido para apropiarlo e integrarlo a su ser, que experiencia y significa la practica en pro al beneficio de su desarrollo personal.

Del Reduccionismo al *Holismo*

En la Real Academia Española se define; *holo-* e *-ismo*. “Doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen.” Por otra parte en su origen etimológico puesta en la web dice: “holismo viene del griego *hólos*, "todo", "por entero", "totalidad" es una posición metodológica y epistemológica que postula cómo los sistemas (ya sean físicos, biológicos, sociales, económicos, mentales, lingüísticos, etc.) y sus propiedades, deben ser analizados en su conjunto y no solo a través de las partes que los componen”.

Marcos Fidel Barrera Morales (1956) es de origen venezolano y es Licenciado en comunicación social, además de ser reconocido como conferencista internacional, aporta a este proyecto con su documento “*Holística*”(2000) y alude a la tendencia que permite entender los eventos desde el punto de vista de las múltiples interacciones que los caracterizan; corresponde a una actitud integradora como también, a una teoría explicativa que orienta hacia una comprensión contextual de los procesos, de los protagonistas y de sus contextos. La holística se refiere entonces, a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones, particularidades y procesos que por lo regular no se perciben si se estudian los aspectos que conforman el todo, por separado, de la misma manera la educación física

concebida como una disciplina académico pedagógica, por sus contenidos transversales; entendidos estos como aquellos que no sabiendo exactamente donde podemos encajarlos, en qué materias concretas, ocupan lugar en áreas o disciplinas distintas, algunas de ellas ocuparían espacios en todas las disciplinas y áreas curriculares, Para Juana Nieda (1993)

Es el conjunto de contenidos, muy desarrollados en los distintos años, que son de gran relevancia social y de gran contenido actitudinal que no pertenecen al constructo de una sola disciplina y que precisan para su tratamiento de la aportación de vías disciplinas (Juana Nieda, 1993, p.44)

Por lo tanto la educación física es totalitaria y transversal a las distintas dimensiones del ser, desde donde permite trabajar al educando en sus distintos aspectos y de manera integral, totalitaria y holística.

Con hólós se significa totalidad, relaciones, contexto o cualquier evento, aspecto, circunstancia, cualidad o cosa que en su momento esté siendo estudiado o tomado en cuenta, como "uno", como complejidad o como totalidad. Por todo lo anterior se puede obtener una idea más concreta de cómo percibe y utiliza el concepto de holismo este proyecto que habla del todo pero que no todo cabe. Sin embargo esta visión, puede denotar también una “onda de pensamiento”, es decir, un “signo de los tiempos” en cuanto al pensar-sentir-actuar de la gente en todo el mundo. Se ha ido imponiendo un “sentimiento” compartido de que es necesaria una manera de pensar menos cerrada, menos esquemática, menos “estrecha”, ante una realidad que se expresa demasiado compleja, difícil y cargada de múltiples implicaciones y alcances. Así, se va extendiendo la “impresión” de que deben adquirirse comprensiones más totales y menos fragmentarias en los análisis de los problemas humanos y sociales, estudiándolo como un todo interrelacionado. El pensamiento holístico implica la actitud abierta a la historia, a los acontecimientos, a percibir contextos, ideas y situaciones dentro de múltiples relaciones ya que es puramente un pensamiento relacional, está en posibilidad de integrar experiencias, relacionar

conocimientos, vincular acciones, dimensiones e interpretaciones. En este sentido la academia y la escuela son el escenario propicio para profundizar la mirada compleja que entiende a los sujetos como totalidades individuales, que viven procesos particulares y conforman su realidad única, la educación física puede y debería abordar una serie de contenidos transversales, entre los que encontramos los siguientes: Educación para la salud, educación medio ambiental, educación vial, educación para la Paz, educación del consumidor, educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos, entre otros contenidos, para los cuales ha de ser prioritario conocer de antemano las necesidades, los gustos y capacidades de cada estudiante, mediante un modelo pedagógico que permita el diálogo constante y la libertad de expresión, de modo que los contenidos sean propuestos y apropiados por los educandos, desde un currículo flexible.

El profesor Marcos Fidel Barrera Morales (2013) menciona unos principios de holismo de los cuales por pragmatismo se mencionan solamente dos, como lo son el principio de universalización el cual dice que el Universo en toda su complejidad y en toda su comprensión es producto de múltiples relaciones. Hilos invisibles y evidencias empíricas y analíticas que constatan la existencia del gran tramado universal, el cual vincula energía con esfuerzo, intelecto con ejecución, teoría y praxis, en una comprensión que integra a unos y otros, en relaciones ciertas y paradójicas. El segundo Principio sería el de unicidad y dice que cada suceso, cada evento tiene la característica de su singularidad, de su particularidad. Podrán existir seres, objetos, personas, eventos o circunstancias similares, pero nunca las mismas. Cada hecho, situación o ser tiene la exclusividad de formar o integrar una autenticidad propia, pero como un continuo, como una posibilidad permanente, de ser, de existir, de participar en eventos y en sucesos y en realidades «únicas». Cada evento ocurre en sí mismo; es a su vez único, el evento en sí es similar a

otros pero corresponde a uno sólo como tal. Por esto, la holística y la filosofía se relacionan muy estrechamente. Una y otra pretenden encontrar el sentido profundo de las cosas, sin deseos de agotar el conocimiento, ni mucho menos hacerlo suyo. La holística tiene su fundamentación en la filosofía y su holopraxis está expresada en la experiencia que vive, observa, aprehende, abstrae, simboliza, construye, aprende. En palabras del profesor Barrera (2006), una experiencia eminentemente holística del todo, la filosofía abstrae a través de particularidades el conocimiento para progresivamente avanzar en el propósito de comprender la totalidad. Sin embargo, esa aprehensión primigenia, debe ser confrontada con el hólus (del todo), para poder percibir en ese proceso los cambios que se producen, fruto de los distintos factores y situaciones del conocimiento.

Con esto se determina que el holismo “busca ante todo las totalidades y sus interconexiones, más que lo específico de cada una de sus partes” lo cual debe evidenciar el trabajo propuesto para las prácticas pedagógicas en donde cada estudiante es un todo en completa relación con los otros que a su vez son semejantes pero completamente diferentes. Comprender la diversidad para comprender el contexto y elaborar la práctica docente de manera más sólida y eficiente, adecuada a la necesidad estudiantil que justamente va direccionada a la necesidad de incluir las emociones e ideas que los poseen para que se logre un trabajo holístico en el ser y cada estudiante podrá entonces ser visto como una subjetividad que es integradora y relacional.

Equilibrio desde distintos enfoques.

La primera definición que se extrae de equilibrio viene del diccionario de la real academia. El cual dice que, “Es el estado de un cuerpo cuando fuerzas encontradas, que obran en él y se compensan destruyéndose mutuamente”. (R.A.E, 1726, p.245). Otro

significado de equilibrio en el diccionario es; “situación de un cuerpo que, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene sin caerse”, equilibrio es también peso que es igual a otro y lo contrarresta.

Se define equilibrio como estado de un cuerpo cuando las fuerzas encontradas que actúan en él se compensan y se reorganizan mutuamente.

Yendo al principio es necesario aclarar la procedencia de este término y sus distintos usos.

Etimológicamente la palabra equilibrio proviene de *aequilibrium* que se descompone en: *aequus* (igual) y *libra* (balanza).

Las ideas asociadas para referirse al equilibrio están relacionadas con la fuerza, el peso, la temperatura, carga eléctrica, la vida, salud, recursos naturales y la sociedad, sus significados y contextos de usos se muestran a continuación:

Desde la economía por ejemplo, se encuentran concepciones como: Una situación de equilibrio es una situación estable y óptima, porque en ella la empresa opera con el menor coste posible u obtiene el máximo beneficio, o la asignación de los recursos económicos en una economía nacional se ha hecho de tal modo que no es posible aumentar el grado de satisfacción o utilidad a menor costo. El economista británico John Maynard Keynes (1883-1946) Trae por primera vez a colación el factor humano y acepta, sin embargo, la idea de un equilibrio final (especialmente entre inversión y ahorro). Según él, este equilibrio no depende del tipo de interés, sino de los ingresos. También considera que el problema principal no reside en el equilibrio en sí, sino en el equilibrio deseable. A partir de Keynes (2014), este equilibrio debe establecerse a nivel de pleno empleo; es decir, por el rápido desarrollo de la inversión, el cual condiciona el ahorro. Esto nos habla de lo importante que es tener en cuenta todos los factores que propician al equilibrio en sí,

por ejemplo, en el ser humano, al mencionar la fuerza y el contrapeso, todos deben estar ajustados y sincronizados para que ninguno sea mayor o menor que el otro de forma excesiva causando así movimientos que conllevan al desajuste y por lo tanto al desequilibrio sin intención formativa. La multiplicidad de factores debe siempre tenerse en cuenta para trabajar en el equilibrio, sea el contexto que sea.

Para la educación física, el equilibrio o sentido de equilibrio, es una de las aptitudes más preciadas a alcanzar ya que garantiza un mejor rendimiento en la técnica y disciplina atlética. La educación física habla que el equilibrio es una capacidad coordinativa que es inherente a cualquier movimiento. Es un estado que se consigue cuando las fuerzas que actúan en el sistema son equivalentes, por ejemplo cuando dicen “Una balanza se encontrará en estado de equilibrio si y solo si las fuerzas que se encuentran en cada uno de sus brazos son equivalentes (exactamente iguales la una a la otra)”, “Dentro del estado de reposo vemos un equilibrio entre las fuerzas que actúan sobre el objeto determinado”. Se piensa además que cuando las fuerzas que actúan sobre un cuerpo se compensan se mantiene el equilibrio, que si las fuerzas son iguales pero en direcciones opuestas y que al igualar las fuerzas se mantienen en equilibrio del cuerpo, estas ideas que distinguen cuando expresa que “Un cuerpo se mantiene en equilibrio cuando sus fuerzas se compensan, por esto se realizan y entienden experimentos de equilibrio”, “Las fuerzas de un cuerpo que se encuentran en equilibrio deben ser iguales pero en direcciones opuestas”. Otra manera de concebir el equilibrio es a partir de la interacción entre cuerpos de la misma naturaleza, lo cual es expresado al decir que “Cuando dos imanes se acercan o alejan, fuerzas opuestas de la misma intensidad obran sobre ellas y están equilibrio”. Para concretar y comprender mejor el concepto de equilibrio corporal que maneja la educación

física el profesor y entrenador físico español Carlos Álvarez del Villar (1987) cita a

Mosston;

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico). (Mosston, 1993, p.67.)

Ampliando la idea otros autores dijeron que: “El equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad” (García y Fernández, 2002, p.34) concordando con Álvarez del Villar (1987) y el manejo de dos tipos de equilibrio corporal: Siendo el equilibrio Estático: Control de la postura sin desplazamiento y el equilibrio Dinámico: Reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad. En un sentido holístico estas dos posibilidades de armonía postural, una en estado inmóvil y la otra en desplazamiento se pueden empalmar con la idea de que el equilibrio holístico no es un estado de permanencia absoluta en donde se llega y no hay más por hacer más que mantenerse.

La vida es vista en muchas filosofías y dogmas como un fluir constante en donde se busca el estado armónico de equilibrio holístico, pero que, por la misma evolución que representa la vida y sus factores de riesgo, el ser humano se ve expuesto y vulnerable a desestabilizarse y por lo tanto quebrantar esa armonía que representaban sus bases de sustentación segura, conocida como Zona de Confort, Estas bases de sustentación o zonas de confort podrán ampliarse o reducirse al ser quebrantadas pero también pueden simplemente permanecer casi estáticas. El equilibrio entonces no puede ser un estado de permanencia infinita, en ninguno de sus significados o contextos, ya que siempre será un estado de no permanencia, es decir de transición, necesario para lograr el equilibrio, y para evolucionar, ir hacia adelante, un ejemplo claro es el de caminar, en el cual el cuerpo debe partir de un equilibrio estático, entrar en desequilibrio permitiéndole al cuerpo inclinarse

hacia adelante, para lograr un equilibrio en movimiento nuevamente y de esta manera lograr desplazarse de un lado a otro, por lo tanto se puede decir que *el equilibrio holístico no es una finalidad, sino una manera de vivir, una forma de mirar el mundo de manera positiva con el fin de obtener más beneficios*, el profesor Tal Ben-Shahar (1970) defiende que el equilibrio holístico se puede aprender y que hay hábitos que nos ayudan a hacerlo desde el desequilibrio, poniendo a prueba los estados de equilibrio actuales. “La vida es un fluir, un río: cambia continuamente de estado. Por lo tanto, no hay que preocuparse por la coherencia.” (Osho.2005.p.18).

Desde un enfoque biológico las ideas asociadas para referirse al equilibrio están relacionadas con el organismo, la vida, la naturaleza y desde la palabra misma de equilibrio, sus significados y contextos de usos se muestran a continuación:

En termodinámica se dice que un sistema se encuentra en equilibrio termodinámico cuando las variables intensivas que describen su estado no varían a lo largo del tiempo. El equilibrio se muestra en lo que acontece con el organismo y entre éste y su entorno, por ejemplo cuando escriben que “Los puntos de equilibrio varían entre organismos”, “Aunque las plantas aparentemente se ven quietas no quiere decir que así sea, o sea no está en equilibrio”, “Los organismos vivos no se encuentran en equilibrio porque si están significan que han muerto”, “El equilibrio de un organismo siempre se debe mantener constante”, “Los organismos vivos no pueden llegar a estar de manera permanente en equilibrio de lo contrario estarían muertos”, “Los sistemas vivos siempre están buscando estar en un estado de equilibrio dinámico” y “Todos los sistemas vivos mantienen un equilibrio referente a otros sistemas”. Por otro lado, el equilibrio está estrechamente relacionado con la teoría de la evolución de las especies, ya que sostiene que la especificación de un ser determinado, normalmente, se da luego de un tiempo de

estabilidad y ausencia de cambios, lo que supondría la supervivencia de la especie por indeterminado tiempo.

Como se ha podido ver, el equilibrio como concepto suele estar en las bases de la ciencia o disciplina que lo explique ya que inevitablemente debe estar presente para la permanencia indeterminada del objeto o lo que sea explicado según el enfoque.

El ser humano se encuentra siempre en movimiento así no lo parezca. Su cuerpo, sus pensamientos e ideas son incesantes incluso al dormir, subraya el Profesor Gustavo Deco (1961), que una gran conclusión de sus estudios es el descubrimiento de que el cerebro trabaja durante el reposo en un punto crítico de "inestabilidad". Este punto crítico, puede y se verá afectado en los diferentes individuos, por diferentes razones, como, el aprendizaje, la experiencia, el envejecimiento o incluso diferentes síndromes neuropsiquiátricos. La inestabilidad siempre hará parte del trabajo del equilibrio holístico, para potenciar y desarrollar al sujeto, ampliando las bases de sustentación seguras gracias al conocimiento que deviene de la experiencia corporal significativa y constructiva que propone este proyecto.

Al hablar de equilibrio se hace menester mencionar a Jean Piaget (1896-1980) y su trabajo sobre el equilibrio y la equilibración. El proceso de equilibración, es en realidad, una propiedad intrínseca y constitutiva de la vida orgánica y mental, todos los organismos vivos mantienen un cierto estado de equilibrio en los intercambios con el medio, con el fin de conservar su organización interna dentro de unos límites que marcan la frontera entre la vida y la muerte.

Para mantener el equilibrio, o mejor dicho, para compensar las perturbaciones exteriores que rompen momentáneamente el equilibrio, el organismo posee un mecanismo regulador. Por eso, la equilibración no es simplemente un factor más del desarrollo, sino

el factor que coordina y hace posible la influencia de los otros tres: la maduración, la experiencia con los objetos y la experiencia con las personas. La equilibración actúa pues, según Piaget (1978), como un verdadero motor del desarrollo. El sistema cognitivo de los seres humanos participa de la tendencia de todos los organismos vivos a restablecer el equilibrio perdido. Esta equilibración explica la construcción de las estructuras cognitivas que caracterizan los sucesivos estadios del desarrollo intelectual, ya que “la equilibración, tarde o temprano, es necesaria y constituye un proceso de superación tanto como de estabilización, reuniendo de forma indisoluble las construcciones y las compensaciones” (Piaget, 1978, p. 46). La equilibración es, junto a la herencia, el medio físico y el medio social, uno de los factores del desarrollo mental y personal del educando, afectado por su entorno en la evidencia de su conducta.

Dimensiones humanas que comprenden la totalidad del ser.

Ser Multidimensional

Figura 1



(Construcción autores pcp equilibrio holístico)

Dimensión proviene de la raíz latina -nsione, dimensio-oins y que es una magnitud de un conjunto que sirve para definir un fenómeno, la RAE (1780) define: Del latín. Dimensión, -ōnis: Aspecto o faceta de algo y desde la física se entiende a una dimensión como la medida de una magnitud en una determinada dirección, las dimensiones del salón o un escándalo de grandes dimensiones, por ejemplo.

De esta manera las dimensiones humanas se comprenden como todas aquellas características, propiedades y facultades que nos constituyen como personas y que se manifiestan de manera particular, cuestión que no siempre ha sido así, ya que décadas atrás el hombre era visto de manera fragmentada, durante siglos el cuerpo fue considerado como un aspecto secundario de la personalidad, o como un impedimento para las realizaciones más elevadas porque, históricamente, se consideraba que la materia era opuesta al alma. Platón, en el Gorgias y en el Fedón (1983), al manifestar que el alma de los seres humanos pensantes, como los filósofos, en alguna medida desprecian al cuerpo, establece un modelo que dificulta al hombre aceptarse como un ser carnal. A principios del siglo XX hablar del hombre como ser biológico era lo que imperaba, posteriormente se fueron introduciendo nuevas dimensiones de estudio. Si bien a principios del siglo pasado los avances en las ciencias se hicieron presente en el estudio de ampliación del conocimiento del hombre, y el surgimiento de nuevos descubrimientos biotecnológicos, se pensaba que ya se conocía al hombre solo por su condición biológica.

Aunque la psicología a finales del siglo XIX comienza a desprenderse de la filosofía, no es sino hasta ya corridos las dos primeras décadas del XX, cuando comienzan a considerarse la dimensión, área o plano psicológico. El estudio de los fenómenos de la mente se inició con el estudio del inconsciente por Sigmund Freud (1880), quien comienza a interesarse por la hipnosis y otras técnicas para sanar la histeria. Otros estudios aunque más biologicistas fueron los realizados por James (1842), Watson (1878), Pavlov (1849) y Skinner (1904).

Los estudios realizados en las áreas de las ciencias sociales, específicamente en la antropología y la sociología, permitieron ir fortaleciendo la teoría del hombre como ser social, incorporando así la dimensión de social a este. El hombre necesita y requiere de las

relaciones interpersonales y estrategias de compartir y manifestarse como las normas, leyes y expresiones culturales que caracterizan a las distintas etnias, pueblos y culturas.

Desde mediados de los 50 se habla con mayor firmeza de que el ser humano es un ser holístico, un ser indivisible, algo más que la suma de sus partes, se habla de Ser Integral. Hoy día, cuando estamos adentrándonos en los nuevos pensamientos del siglo XXI, ya se habla de un ser bio-psico-social y espiritual. Incorporando así las creencias de un espíritu término que comenzó a ser utilizado en las ciencias médicas por Freud y que más adelante lo denomina como la energía que lo moviliza e impulsa la libido. Como ya se ha dicho distintos autores hablaron de las dimensiones humanas, unos incorporan dimensiones humanas dentro de otras, y algunos las ven por separado, en sí las utilizadas son: la física, la mental y la socioafectiva.

Por su parte el doctor Miguel Martínez Miguélez (1932) en su artículo publicado por la revista latinoamericana describe al hombre como un compuesto integral de distintos subsistemas que conforman la totalidad o ser holístico, dicho por el:

El ser humano, como todo ser vivo, no es un agregado de elementos yuxtapuestos; es un todo integrado que constituye un suprasistema dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el sistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual. Todos juntos e integrados constituyen la personalidad, y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas (Miguélez, 2006, p. 2).

La educación debe enfatizar en el desarrollo y no en el aprendizaje, y para ello es necesario abordar las diversas dimensiones humanas de manera integral para poder desarrollar competencias de carácter general, integral y contextual, con el fin de lograr niveles de idoneidad mayores en ellas. (Zubiria, 2008, p. 5).

Muchas ciencias y disciplinas como la antropología, psicología, sociología y la educación física coinciden en que el hombre es un ser bio-psico-social y también Sentí-pensante-actuante, es decir, se desarrolla y se mueve consciente o inconscientemente en tres dimensiones: la físico/corporal, la mental y la socioafectiva, estas son las áreas que

conforman a cada individuo y el descuido de una o de otra suele generar desequilibrios prolongados en la vida de las personas lo cual puede ejemplificarse muy fácilmente al mencionar casos disfuncionales de gente que “todo lo tiene” en términos de posesiones y capital, pero no es justamente feliz, o no tienen relaciones interpersonales estables.

La primera dimensión o parte biológica corresponde al cuerpo físico y tangible. Se relaciona con el sentir, todo lo propio a los sentidos, el ser humano es su cuerpo cuando el hombre es consciente que es el único responsable de su propia biología, es decir del funcionamiento de su cuerpo, puede asumir que no culpará a nadie del cuidado o deterioro del mismo, sólo él mismo tiene la obligación de cuidarlo, nutrirlo, protegerlo, etc. en una sola frase: darle el mantenimiento adecuado para que esté en óptimas condiciones, conforme al equilibrio total.

Para la Dra. Olga Cuevas Fernández. (1950) cada ser humano consta de tres cuerpos, alusivo a las tres dimensiones, Dice que el cuerpo tiene tres aspectos que se podrían llamar cuerpos, por llamarlos de alguna manera y entenderlo, cuerpo físico, mental y emotivo o socio-afectivo, estos dos últimos serían cuerpos energéticos que siguen al cuerpo físico, no pueden percibirse como al cuerpo físico pero están ahí. Diríamos que el cuerpo físico es el que se alimenta de comida física, el cuerpo socioafectivo es el que se alimenta de emociones e intuición en relación con la sociedad, y el cuerpo mental el que se alimenta de pensamientos. Todos estos alimentos o incorporaciones deben ajustarse y lograr una armonía física que conlleva a una mente sana y concibiendo así, un sentimiento de equilibrio.

Educación Holística. El nuevo paradigma de la educación física.

Carmen Cabestany. (1962), profesora de Secundaria y cofundadora de Espacio Holístico en Barcelona, describe que la educación Holística toma fuerza en los años 90 del siglo pasado y es, sin duda, el paradigma educativo para el siglo XXI.

Parte de la base de que cada ser humano es único e irrepetible pero, al mismo tiempo, está intrínsecamente relacionado con todo lo que le rodea. Es decir, cada ser humano es un holón, (es algo que es a la vez un todo y una parte. La palabra fue acuñada por Arthur Koestler. (1905) en su libro *El espíritu de la máquina* una parte de un holograma o totalidad, cuyas partes contiene como relacionaría U. Bronfenbrenner. (1917) al hablar en su teoría Ecológica sobre la confluencia de sistemas que representa el desarrollo humano.

La educación holística no es un método educativo, sino una visión creativa e íntegra de la educación. Es una educación para la vida, que contempla al niño como un todo y no solo como un cerebro, o por mejor decir, como un cerebro incompleto en el que solo se apela al hemisferio izquierdo (el lógico, el analítico, el racional) en detrimento del hemisferio derecho (el intuitivo, el creativo, el imaginativo). Es una educación que va más allá del aspecto cognitivo y, sin desdeñar este, se centra también en el físico, el socioafectivo y el mental para formar un ser más íntegro y potenciar así, el desarrollo de su equilibrio holístico. Desde luego la educación física como asignatura, no puede ni debe ser ajena a dicha educación holística, ya que su esencia y origen se basan en la transversalidad de distintas ciencias, La transversalidad, en definitiva, surge en el plano de la Reforma Educativa como una llamada de atención, vital en los tiempos presentes, sobre la necesidad de convertir la acción educativa en una acción profunda y globalmente humanizadora, según Lucini (1995).

La Educación Física, como todas las áreas, debe reconocer esta responsabilidad y lo va a hacer, en esta ocasión, mediante estrategias colaborativas e integradoras y, desde luego, sin perder de vista el movimiento como elemento que estructura su naturaleza.

En consecuencia la Educación Física Transversal sólo es un juego de palabras para resaltar y concienciar sobre la importancia de generar situaciones de aprendizaje donde los estudiantes utilicen su cuerpo en movimiento frente a tareas globales cuya resolución o práctica conlleve la asimilación de contenidos ligados tanto a los aspectos motrices, como a otras dimensiones conectadas con el saber ser y el saber conocer, en este caso la dimensión mental, la físico corporal y la dimensión socioafectiva, dimensiones esenciales si se quiere cumplir con la meta educativa de construir hombres y mujeres capaces de integrarse y de producir los cambios que conduzcan a una sociedad mejor, y a un hombre capaz de encontrar y conocer su equilibrio holístico.

La educación holística es una pedagogía humanista que también puede ser asumida como dialogante, centrada en el estudiante e interesada, ante todo, en su formación y desarrollo como persona, en su relación consigo mismo y también, como ser en sociedad, en su relación con los demás y con el planeta. Además, incorpora la vertiente espiritual laica, que no ha sido considerada por otras corrientes pedagógicas. Es la que se conoce como “pedagogía del amor” que recomienda aplicar el psicólogo y profesor Gilvic Carmona De Jesús (1944).

En pocas palabras, la educación holística en términos de la integración de las diferentes dimensiones humanas se convierte en necesaria para el trabajo del equilibrio holístico, con total seguridad.

Equilibrio holístico para la vida

No existen en la actualidad multiplicidad de fuentes y autores que hablen del equilibrio holístico como un concepto formado y determinado. Eso a su vez ha representado un gran reto a la hora de abordar la temática y justificar con autores como es debido. Para obtener una postura concisa y específica de lo que significa equilibrio holístico para este proyecto educativo, ha sido necesaria la revisión de distintos documentos, posturas filosóficas y disciplinas orientales que mencionan, o por lo menos relacionan los conceptos de equilibrio, holismo y de educación holística en relación al trabajo en conjunto de las dimensiones humanas que tanto atañe al presente Pcp.

Carlos Espinosa Manso (1945-2015) Doctor en Ciencias de la Educación e Inspector de Educación en España, dijo que la educación holística es la “educación del milenio”. El análisis de la realidad necesita una comprensión de la totalidad de sus componentes. Todo debe ser visto y analizado bajo la óptica de la singularidad y la totalidad. Desde lo micro a lo macro, teniendo en cuenta a todo lo que pueda relacionarse con el objeto de análisis. En un aula se pueden encontrar 30 holones (de ser holístico en referencia a los estudiantes) que a su vez hacen parte de otro holón que es el contexto planetario. Todo se integra, el cuerpo, la vida y el pensamiento, lo mismo que Félix Guattari (1930) llamo “Ecosofía” en su obra titulada las tres ecologías (1990), aunque este término ya había sido inscrito por otros autores y fue atribuido a Arne Næss (1912), filósofo noruego muy comprometido con la ecología, fue hasta que él lo uso que se le dio mayor importancia. Guattari (1989) llama ecosofía al equilibrio entre el medio ambiente, el de las relaciones sociales y el de la subjetividad humana, dejando de lado el antiguo pensamiento, que dictaba que era el hombre el centro del universo, que era la supremacía sobre cualquier tipo de vida, al contrario piensa que el humano deberá vivir en comunión

con el resto de vidas existentes, ya que de ella deriva el bienestar general. El autor invita a dejar un poco de lado la tecnócrata manera de estudiar la tierra desde la geografía, dejando de lado tanta especialización, viéndola como un todo interrelacionado. La ecosofía aboga por una ecología inteligente, que suma lo ético con lo racional para conformar un conjunto de valores y pautas de comportamiento respetuosos con el entorno. Es esta razón por la cual la educación física a través de sus contenidos transversales se ve obligada a no dejar de lado la educación ambiental, en la cual los contenidos deberán apuntar a la resolución de *problemas motrices*, las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones, desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan a partir de actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, dando a conocer el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.

A la educación holística no le interesa tanto el cómo, le interesa el Quien. ¿Quién es el ser humano y de que es responsable? y ¿Cuál es la esencia constitutiva del ser humano? El autor sugiere estas interrogantes como premisas del nuevo paradigma educativo. El cuerpo hace de vehículo de la mente y la socioafectividad, trabaja la mente y sus procesos cognitivos y también afectivos, mediante el movimiento, integrando a la comunidad humana y generando sentido de la paz, solidaridad y la empatía. Sentido de unidad en la dimensión socioafectiva. Lo espiritual trasciende de las dimensiones y hace al hombre sabio. Edgar Morín (1921) decía, que la educación venidera debe integrar el alma y las emociones o dejara de ser educación. Esta afirmación nos permite comprender la importancia del equilibrio desde lo emocional, que para el caso es llamada dimensión socioafectiva. La propuesta que se expone desde esta afirmación se centra en el desarrollo de la esencia de la persona a través de la acción motriz, ya que las necesidades del mundo

actual exigen a la educación física ir más allá de la simple acción motriz, como condición básica del hombre, yendo más allá, trabajando el bienestar personal, mediante la mejora de las competencias personales: que desarrolle hábitos de vida saludables; que potencie la autoestima de los estudiantes; que contribuya en el desarrollo de la ajustada expresión emocional. Así mismo, se le pide que intervenga en el bienestar social, contribuyendo a la creación de relaciones saludables que se reflejarán en una mayor armonía entre los ciudadanos de la sociedad.

La conciencia se conforma como el término clave para hablar de lo holístico, desarrollar y conocer el mundo interior, ya que quien se conoce puede ser invencible, o quizás, resulte más difícil desestabilizar a un sujeto que tiene plena conciencia de sí. Por lo tanto el desarrollo de equilibrio holístico es en sí mismo la educación holística. El desarrollo holístico, va unido a la conciencia y no al conocimiento. Diría Espinosa (1886) que; las dualidades se unifican y los polos se unen resurgiendo la unidad, como un ciclo interminable de subidas y bajadas, de explosión e implosión.

La educación física debe entonces, ser educación holística, porque propicia y busca el estado armónico en el ser (equilibrio holístico). Este proyecto las concibe como iguales, ya que es el desarrollo del ser íntegro a través del cuerpo que genera experiencias corporales diseñadas para expandir la conciencia, en términos generales.

Si se busca en internet y otras fuentes, es posible que encontrar a Equilibrio cósmico o equilibrio universal, como homólogos de equilibrio holístico (concepto principal del presente proyecto), o también como salud holística o equilibrio dinámico. Ya que el todo es dinámico, el desarrollo del ser es dinámico y el Universo lo es también, que etimológicamente significa unidad en movimiento. Movimiento constante y dinámico.

Estas son variaciones que por lo general, expresan la cosmovisión de los estados orientales.

La filosofía oriental es entonces globalista, ya que considera a los seres inseparables de su medio, la Tierra y el Cielo. El cielo hace llover energía electromagnética sobre la Tierra en forma de rayos solares y de otras radiaciones estelares y planetarias; esta energía descendente” aprieta” las cosas sobre la Tierra, produciendo efectos contrarios. A su vez la Tierra que se comporta como un gigantesco imán, en su movimiento genera un campo electromagnético que impregna todo lo que sobre ella habita, su fuerza va de dentro hacia afuera, produciendo efectos expansivos. Interacción holística. Los orientales conciben el cuerpo como un circuito continuo, un holos por el cual circula la energía vital. Todos los órganos trabajan en armonía y cada uno depende de los demás para mantener la salud, y de esta armonía física resulta una mente sana con sentimientos y pensamientos “equilibrados”, armónicos, que alienten el buen vivir del sujeto.

La Dra. Olga Cuevas Fernández (1950) dice en su libro *El equilibrio a través de la alimentación sentido común, ciencia y filosofía oriental* (1999), que, el equilibrio entre las tres dimensiones (Física, mental y socioafectiva) es vital para un buen funcionamiento de nuestro organismo. Cada uno de ellos depende del anterior, es decir si uno está desequilibrado los otros dos también lo estarán. Si conseguimos equilibrio entre estos tres cuerpos estamos consiguiendo la salud y el equilibrio holístico, a lo que añade:

Si no tenemos una buena actitud no servirá de nada las dietas, las respiraciones o las tablas de ejercicio. Primero tenemos que tomar conciencia del desequilibrio real y al poner solución que sea una solución tomada conscientemente. Y a eso sumarle una actitud positiva.

Por ende el equilibrio holístico se comprende como el estado óptimo de la totalidad de los equilibrios en relación a las dimensiones humanas, ya que, siendo el ser humano una integralidad de relaciones, se habla del equilibrio holístico como componente base de una de una buena calidad de vida, y como se ha expuesto anteriormente, la fuerza corporal (estado físico) y de voluntad (pensamiento y creencia) en conjunto a la conciencia de propiocepción y pensamiento complejo (conciencia holística) se configuran como ejes transversales del estado de equilibrio, siendo todos sus componentes dinámicos y variables, no absolutos, pero que, pueden ser educados y desarrollados para el manejo del estudiante, que es quien determinará su estado de equilibrio holístico.

Por lo tanto se puede sintetizar que equilibrio holístico, es la armonía y estabilidad de todas las dimensiones humanas, es vivir tranquilo, es sinónimo de bienestar, calma, apacibilidad, placidez, quietud, relajación, serenidad, plenitud y sosiego, también se puede asociar con despreocupación o paz, que sentimos en un momento o tiempo y lugar determinado, esta es una cualidad del ser humano que actuar con paciencia, prudencia, sin alterarse, tomándose el tiempo necesario para realizar todas sus cosas sin preocupación o precipitación alguna, son algunas de las características de lo que aquí se entiende y define como equilibrio holístico, sin embargo en este proyecto se tomarán cuatro elementos los cuales se definen como los más necesarios y esenciales para lograr el estado de equilibrio total, autonomía, aceptación y tolerancia, comunicación asertiva y reconocimiento del otro, estas características engloban a su vez un sin número más de valores, actitudes y hábitos que propician o llevaran a la finalidad deseada.

El equilibrio holístico, no es un estado de permanencia, todo lo contrario, es un estado volátil que va y viene, que se trabaja y reafirma desde el desequilibrio, a su vez el desequilibrio holístico no es un estado malo del que debemos huir a toda costa, es un

estado de crecimiento, es el que nos permite salir de la zona de confort, enfrentar miedos y conocernos un poco más, es el estado que nos permite fortalecer las bases de sustentación del equilibrio holístico.

En lo que atañe a la educación física, el estado de equilibrio totalitario se puede lograr abriendo posibilidades de cualquier práctica del movimiento del cuerpo (yoga, deporte, juego y aventura.) en donde se promueven la generación de experiencias trascendentales para los sujetos.

Estado Del Arte

Entendiendo la elaboración de un estado del arte como “un mapa que nos permite continuar caminando” (Messina, 1999, p.145) en la búsqueda de información sobre un objeto de estudio en particular, se elabora este ejercicio que recoge algunas ideas del campo temático del equilibrio holístico y la educación con enfoque integral-holístico.

A continuación serán evidenciados trabajos e investigaciones de distintos autores que contribuyeron a configurar el significado y el sentido del desarrollo del equilibrio holístico, siendo este un tema emergente que desde no hace mucho tiempo viene siendo trabajado e investigado por una línea de maestros que buscan otras miradas de lo mismo, para adaptarse y evolucionar en la educación como la humanidad lo hace, Es el equilibrio holístico. Propuesto como tema generativo del presente proyecto curricular de educación física.

Desde el *plano internacional* encontramos variados autores y maestros que investigaron, trabajaron o dialogaron sobre lo holístico en relación a lo humano y sus procesos de desarrollo, con esto se puede vincular inmediatamente al *Paradigma Holístico* como base de dicho conocimiento, propuesto por autores de renombre como Edgar Morín

(1986), Fritjof Capra (1977), entre otros hablan sobre la idea que postula como los sistemas (ya sean físicos, biológicos, sociales, ambientales, económicos, mentales, lingüísticos, etc.) y sus propiedades deben ser analizados en su conjunto y no solo a través de las partes que lo componen, diciendo de la necesidad de ser más globales y analíticos, donde la educación imparta educación para la vida y no para cierta función ya que la vida sucede como una relación de relaciones, o sea, es holística. La visión holista del ser y su desarrollo, es en consecuencia, la matriz ideológica que funda las bases de la intencionalidad curricular del proyecto. La visión de una educación holística es compartida por diferentes docentes a lo largo y ancho del planeta, en este caso el maestro Carlos Espinosa Manso (1940), proveniente de España dijo, A la educación holística no le interesa tanto el cómo, le interesa el Quien. ¿Quién es el ser humano y de que es responsable? y ¿Cuál es la esencia constitutiva del ser humano? El autor sugiere estas interrogantes como premisas del nuevo paradigma educativo lo que va de la mano con el planteamiento de significar al equilibrio holístico fortaleciendo lo esencial de una persona, es decir, su fuerza de hacer y crecer, que se vuelva autónomo para su beneficio personal y colectivo ya que al ser autónomo podrá seguramente aportar en mejor medida a su entorno, bajo sus criterios formados y flexibles, forjar la actitud positiva como premisa ante las circunstancias de la vida. Todo ello conlleva un trabajo globalizador, que, desde la educación física se pretende asumir, ya que es desde ahí que puede y se debe ayudar a desarrollar a las personas holísticamente, siendo la educación física educación holística. El maestro Víctor Arufe (1977) justamente hace hincapié en esta hermandad de conceptos, hablando de una educación física integral que se comprende como holística. “Enseñar a ser personas”, recalca en sus conferencias, entendiendo a esta, como ese ser único, individual y holístico, lo que aporta significativamente a la consolidación de la presente propuesta,

asumiendo la responsabilidad de una educación física representada con un perfil de maestro-guía capaz de aportar en el desarrollo personal del otro, desde su experiencia y competencias pedagógicas enfocar la realización de prácticas para que logren concientizar al educando de sí mismo para que este, sea capaz de llegar al equilibrio holístico.

El tema emergente del que se viene hablando también es objeto de investigación y debate en el *plano Nacional*. Desde hace tiempo se discute sobre el funcionamiento del sistema educativo y como en Latinoamérica, se suele implementar sistemas de otras regiones como Europa y Norteamérica, cayendo en la imitación de un sistema que debe ser contextualizado a su región y no verse como un manual que sirve en todo el mundo, ya que la gente es otra, con otras condiciones y otra cultura. El paradigma holístico en la educación o puede desvincularse con su contexto circundante y por ende, el currículo expuesto debe ir de la mano a la necesidad y características de la población que acude al sistema educativo. La visión holística debe ser flexible y dinámica, porque así lo es la vida, porque así lo son las personas. Cada evento refleja y contiene a la vez las dimensiones de la totalidad que lo comprende, dicen los profesores Libardo Londoño y Jairo Marín (2000) en su *“propuesta integradora desde las sociedades fragmentadas con el trabajo de la metodología de la investigación” holística*. Por otro lado Jesús Heli Giraldo, (1920) de origen colombiano, enfoca su trabajo a la búsqueda del equilibrio emocional, el cual deviene de la armonía total y lo expresa en su libro *Flores del Bach y equilibrio emocional* (1993) en el cual intervienen la fuerza del humano como un ser que crea su realidad en consecuencia con la naturaleza y en ello, interviene en el equilibrio emocional con la ayuda del poder de la naturaleza, y describe, que, todos los días las emociones ponen a prueba la totalidad del ser y que las flores de Bach, pueden ayudarnos en las situaciones estresantes provocadas por los circunstancias del día a día. Dice el autor que las flores

aportan lo necesario para recuperar el equilibrio emocional y alcanzar el bienestar mental. Existen 38 preparados a base de flores, plantas, arbusto que ayudan a afrontar, cada una de ellas, una emoción determinada. Esto despierta aún más la curiosidad sobre el Universo como un ser vivo gigante que tiene de todo, y en la naturaleza hay incluso muchas opciones para el beneficio humano, gracias a los avances tecnológicos incluso la farmacología vuelve a recurrir a la naturaleza para el desarrollo de sus medicinas.

La colombiana y master en educación de enfermería, Leonor Pardo Novoa (1965) llega con su libro “La educación como proceso holístico, la comunicación participativa y la motivación, principales elementos del cambio” (2001) donde menciona la necesidad del cambio en el sistema educativo para que Colombia cambie, mejore y llegue a la paz. La educación no debe ser más vista como un proceso intelectual excluyente, sino como un proceso holístico, para lo que plantea tres elementos fundamentales: 1) Unidad en la concepción de lo que es educar, 2) Una comunicación efectiva, 3) Una motivación para el cambio. Esto menciona precisamente lo que en el proyecto se conoce como las competencias blandas, lo cual iría en total sintonía ya que con el trabajo de estos elementos se lograría hacer del proceso segmentado, holístico.

Los educadores, sea cual fuere el nivel en el que eduquen, podrán fijarse metas comunes, en lugar de trabajar de manera independiente; deberán trabajar con sus alumnos niveles de comprensión, análisis, síntesis y evaluación, necesarios para el avance científico, y lograrán en sus estudiantes el verdadero compromiso y la energía necesaria para vencer las dificultades que todo cambio genera (Pardo, 2001, p.1)

Ya en el *plano local*, se han encontrado proyectos y voces sobre el educar holísticamente en distintas localidades de Bogotá D.C. como es el ejemplo del profesor Alexander Rubio Álvarez (1974), licenciado en Educación Física y con diversidad de posgrados ha enfocado su estudio a la danza, el yoga y las artes marciales, lo cual pone en práctica en diferentes instituciones de la localidad de Ciudad Bolívar, al sur de Bogotá,

interactuando con poblaciones vulnerables desarrolla practicas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de sus educandos.

Diana Patricia Sandoval (1977) profesora de la Universidad Nacional, Bogotá, Colombia. (2013) trabaja en el proyecto pedagógico de educación para la primera infancia, se enfocó desde la perspectiva del modelo pedagógico holístico transformador. Se analizaron actividades pedagógicas planeadas por las maestras de los niveles, párvulos, prejardín y jardín, con el fin de proponer una estrategia pedagógica para la educación de la primera infancia teniendo en cuenta las dimensiones del desarrollo corporal cinético, personal social, cognitivo, comunicativo y artístico que transforman y determinan estilos de aprendizaje y el desarrollo humano integral, convirtiéndose en otro gran respaldo local que abala la visión globalizadora de los procesos humanos como el de aprendizaje. También, puede mencionarse el “Proyecto forjador de valores para una nueva sociedad”, del Colegio Anglo Americano. Departamento de Educación Física. Bogotá Colombia (2017). El cual busca el conocimiento holístico para el mejoramiento de la calidad de vida y dice:

La educación física, la recreación y el deporte en el colegio Anglo Americano son herramientas ideales que potencializan en su máxima expresión las dimensiones del ser humano: Corporal, cognitiva, valorativa, comunicativa, estética y espiritual. Brindando al conocimiento del cuerpo una relevancia indispensable en el desarrollo de la autoestima, todo esto bajo principios éticos y estéticos, que cimienten día a día bases que trasciendan el tiempo y el espacio de la educación formal; construyendo caminos hacia la comprensión, el conocimiento holístico y la calidad de vida. (Colegio Anglo Americano, versión 2017, p.1).

	autores	Idea central	tema	aporte/obra
internacional	Carlos Espinosa Manso (España)	A la educación holística no le interesa tanto el cómo, le interesa el Quien. ¿Quién es el ser humano y de qué es responsable? y ¿Cuál es la esencia constitutiva del ser humano?. El autor sugiere estas interrogantes como premisas del nuevo paradigma educativo.	Educación Holística	Desarrollo holístico del ser en la escuela.
	Stanislav Grof, Edgar Morin, David Joseph Bohm, Ken Wilber, Alan Watts, Fritjof Capra.	Es la idea que postula como los sistemas (ya sean físicos, biológicos, sociales, ambientales, económicos, mentales, lingüísticos, etc) y sus propiedades deben ser analizados en su conjunto y no solo a través de las partes que lo componen.	Holismo	Paradigma Holístico.
	Miguel Martínez Miguélez (España/Venezuela)	Este artículo es una reseña de la obra Metodología de la investigación holística de Jacqueline Hurtado, y señala sus limitaciones para cumplir su cometido.	Holismo	Análisis crítico de una metodología holística utópica
	Johnny De' Carli (I Congreso Nacional De Reiki Mayo 2009) (Brasil)	El paradigma mecanicista privilegia la individualidad, la lucha, la competición. El paradigma holístico prefiere el colectivo, lo cooperativo, lo complementario. Si uno ve homogeneidad, el otro ve heterogeneidad	Holismo	Holismo – El Paradigma Del Fenómeno Reiki.

	M. Mercè Conangla y Jaume Soler (España)	r nuestros afectos (emociones y sentimientos), favorezcan el desarrollo de nuestra capacidades interpersonales y el respeto y cuidado de nu	equilibrio emocional	El equilibrio emocional
	OSHO (India)	Abrir los ojos interiores, hace que nuestro interior se llene de luz y es la única manera de despertar realmente.	equilibrio emocional	Conciencia. La Clave para Vivir en Equilibrio
	Dr. Henry Barrios-Cisneros (Venezuela. 1959)	“La investigación holística es un método racional, sistemático y persistente, empleado en la búsqueda organizada del conocimiento, para conocer lo más cercana posible a la verdad, la esencia o naturaleza del ser humano y su entorno. Para consolidar la tendencia natural de disfrutar de una vida útil, saludable y feliz. La cual proviene de la sabiduría amorosa y de una buena relación con las leyes de la naturaleza.”	Investigación y praxis Holística.	Educación y salud Holística.
	Olga Cuevas Fernandez (España)	Habla de cómo encontrar el equilibrio a través del cuidado del cuerpo y la expansión de las dimensiones. Salud holística se amalgama con equilibrio holístico	Cuerpo holístico y salud holística.	“El equilibrio a través de la alimentación sentido común, ciencia y filosofía oriental”
	Víctor Arufe (España)	La evolución del humano está en el desarrollo de la mente y esta se da gracias al desarrollo en conjunto del cuerpo y las emociones que configuran la parte espiritual. Una educación física integral que	Educación Física Holística	“¿Que rumbo debe tomar la Educación física?” (Conferencia)

		se comprende como holística. Enseñar a ser personas		
	Marcos Fidel Barrero (Venezuela)	Este documento constituye una guía práctica para comprender y profundizar el dilema de la holística, de la antropología y de la comunicación, en una sociedad globalizada, saturada de ideas, de técnica y de proyectos, pero que necesitada de especial sentido humano y social para ser asimilado.	Conocimiento Holístico	"Holística, comunicación y cosmovisión"
NACIONAL	Mauricio Zuluaga Departamento de Filosofía, Universidad del Valle(Colombia)	El objeto de este artículo es intentar aclarar uno de los sentidos en los que este concepto puede ser entendido. Para ello se concentra en las relaciones entre holismo y teorías empíricas	Holismo	La relación entre holismo y las teorías empíricas
	Ing. Libardo Londoño Ciro. Ing. Jairo Marín Tabares Universidad de San Buenaventura	La metodología holista propone de acuerdo con Hurtado que dice que, cada evento refleja y contiene a la vez las dimensiones de la totalidad que lo comprende	Holismo	Metodología de la investigación holística. Una propuesta integradora desde las sociedades fragmentadas
	Jesús Helí Giraldo Giraldo	Vivir la paz, la armonía, la individualidad y la firmeza de propósitos, intentando en todo momento que haya cercanía e intimidad entre nuestra personalidad y el alma.	Equilibrio emocional	Flores de bach y equilibrio emocional
	Daniel Venturini	el equilibrio en la vida visto y escrito por un cristiano; El cristiano debería ser la persona mas equilibrada que exista sobre	equilibrio	Trabajando en el equilibrio de mi vida

		la tierra. Debe de tener equilibrio en todos los aspectos de la vida. Equilibrio emocional, espiritual, físico, familiar, etc.		
	Leonor Pardo Novoa (Colombia)	Para que Colombia avance en su desarrollo social, político y cultural, se requiere un cambio radical en los procesos educativos actuales. Hay que pensar no solo en una educación intelectual, sino en un proceso educativo holístico, que abarque todos los aspectos del ser humano: lo cognitivo, lo afectivo y lo social. Para que ese proceso pueda producirse se requieren tres elementos fundamentales: 1. Unidad en la concepción de lo que es educar. 2. Una comunicación efectiva. 3. Una motivación para el cambio.	La educación como un proceso Holístico	“La educación como proceso holístico, la comunicación participativa y la motivación, principales elementos del cambio”
LOCAL	Prf. Alexander Rubio Alvarez. (Bogotá)	Implementación del Yoga en el aula para el control de la violencia, mejorar la concentración y la armonía física, mental y espiritual de los alumnos. Utiliza esta disciplina como método de aprendizaje. “la corporeidad es lo más importante a	Educación y equilibrio holístico	Trabajo de campo en el colegio Distrital Rodrigo Lara Bonilla.(Bogotá)

		desarrollar” y para ello está el Yoga y la expresión corporal		
	Dr. Gilbert Brenson Lazán (Ciudadano estadounidense residente en Colombia)	Reseña histórica de la evolución del aprendizaje, plantea algunos de los preceptos básicos de la educación holística (sistémica) y desarrolla un modelo con sus correspondientes estrategias, contextualizado a las realidades vividas hoy en américa latina.	Educación Holística	CONSTRUCTIVISMO CRIOLLO : Una Metodología Facilitadora de la Educación Holista
	Muñoz, S. Colombia (2013)	Desde un enfoque integrador el autor prescribe a la educación física como el espacio para potenciar el desarrollo humano, reconociendo la lúdica como inherente al sujeto y trabajando las prácticas desde ahí. Se reconoce al sujeto como un ser multidimensional que requiere procesos donde se integren para su desarrollo.	Desarrollo humano desde la Educación Física	“La Educación física como componente lúdico y agente potencializador de desarrollo humano”
	Diana Patricia Sandoval Universidad Nacional- Bogotá Colombia (2013)	Fin de proponer una estrategia pedagógica para la educación de la primera infancia teniendo en cuenta las dimensiones del desarrollo corporal cinético, personal social, cognitivo, comunicativo y artístico que transforman y determinan estilos de aprendizaje y el desarrollo humano integral.	Educación holística integradora	Propuesta proyecto pedagógica para la primera infancia con enfoque holístico integrador

	<p>Colegio Anglo Americano. Bogotá, Colombia (2017)</p>	<p>“La educación física, la recreación y el deporte en el colegio Anglo Americano son herramientas ideales que potencializan en su máxima expresión las dimensiones del ser humano: Corporal, cognitiva, valorativa, comunicativa, estética y espiritual. Brindando al conocimiento del cuerpo una relevancia indispensable en el desarrollo de la autoestima, todo esto bajo principios éticos y estéticos, que cimienten día a día bases que trasciendan el tiempo y el espacio de la educación formal; construyendo caminos hacia la comprensión, el conocimiento holístico y la calidad de vida.”</p>	<p>Conocimiento holístico para la calidad de vida.</p>	<p>“PROYECTO FORJADOR DE VALORES PARA UNA NUEVA SOCIEDAD”</p>
--	--	---	--	---

Marco Legal

El presente proyecto es de amplia versatilidad en el sentido que puede adaptarse y desarrollarse en cualquier contexto educativo sea o no sea formal,

Como se verá a continuación, partiendo desde el plano internacional, se refiere a, La Organización Mundial de los derechos humanos (ONU 1945) que establece y decreta derechos y garantías a las personas Los derechos humanos son garantías jurídicas universales que protegen a individuos y grupos contra acciones que interfieran en sus libertades fundamentales y en la dignidad humana. Lo que coincide con los ideales de este proyecto ya que tiene como premisa la libertad en el desarrollo de los educandos que trabajan junto al docente para que cada uno determine sus estados de equilibrio que conlleva al equilibrio holístico. Para esto, el **Artículo N° 18** dice que toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia. Ahora bien, el **Artículo N° 24** describe que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas, siendo consecuente el descanso y el tiempo de esparcimiento y recreación vitales en el proceso de adaptación del conocimiento y para equilibrar con las cargas del día a día.

En el **Artículo N° 26** inciso 2 pone en manifiesto que La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y

promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz lo que implícitamente habla de la educación holística integradora que funda este proyecto curricular. Educación para la vida.

Ahora bien, aterrizando y acudiendo a lo que establece la ley nacional y local, se traen a colación distintos artículos de la **Constitución política de Colombia 1991 y de la Ley general de la Educación. Ley 115 de 1994**, los cuales contribuyen a sustentar la pertinencia de este proyecto curricular en el contexto educativo actual.

Ahora bien en el proceso de desarrollo de la Constitución Política y de la Ley se puede señalar lo siguiente.

General de Educación el Ministerio de Educación Nacional de Colombia en la Serie de lineamientos Curriculares, busca fomentar el estudio de la fundamentación pedagógica de las disciplinas, el intercambio de experiencias en el contexto de los Proyectos Educativos Institucionales. Los mejores lineamientos serán aquellos que propicien la creatividad, el trabajo solidario en los microcentros o grupos de estudio, el incremento de la autonomía y fomenten en la escuela la investigación, la innovación y la mejor formación de los colombianos. Esto referido a contextos de nivel local y nacional.

Desde la **Constitución política colombiana de 1991** hacemos referencia en primera instancia al **Artículo N° 18** donde se expresa que el sujeto debe desarrollar su consciencia libremente sin imposiciones de ningún tipo, velando por la libertad y expresión de la autonomía lo cual concierne a la postura ideológica del presente trabajo, que propende al desarrollo holístico del ser. Según el **artículo 44**, se puede decir que la educación es un derecho, enfocándose a la problemática observada que tiene como finalidad el bienestar y la mejora de calidad de vida en el estudiante, el presente proyecto se enfoca en el **artículo 64** que es el que garantiza a la sociedad colombiana que se promueva un acceso

progresivo, ayudando en la mejora de la calidad de vida de los colombianos.

Para llegar a la finalidad propuesta de una sociedad íntegra y con calidad de vida, es necesaria la inclusión y progresiva educación académica del pueblo colombiano, esto lo respalda el **artículo 79** de la Constitución Colombiana, en donde se asegura la protección de la diversidad, y de fomentar la educación, para obtener y lograr ambientes sanos y equilibrados, conformando una visión de la relación que tiene para el sujeto su ambiente.

El artículo 70 promueve la igualdad de condiciones de los colombianos en cuanto al acceso a la cultura y aprendizaje a distintos niveles, siendo esto motivo de los estudiantes para generar en sí mismos la capacidad intrínseca de interesarse por los procesos educativos, sociales y políticos del país, siendo reflexivo ante cualquier acontecimiento para fomentar la unión de la nación.

El equilibrio emocional y físico del individuo está influenciado por distintos aspectos tanto sociales como familiares (Teoría Ecológica) el **artículo 366** vela por y para que el estado tenga como finalidad social el bienestar y el mejoramiento en la calidad de vida de los colombianos, para esto el mismo artículo asegura que el estado deberá satisfacer las necesidades básicas para mantener el equilibrio emocional y motivación del pueblo.

Ahora bien, yendo más a la particularidad del derecho a la educación en Colombia, en la *ley General de Educación, ley 115 de 1994*, en la cual se encierran un grupo de artículos que normalizan el proceso de enseñanza y aprendizaje en el país, incluyendo las modalidades y tipos de formación, entre las cuales se menciona la educación formal, no formal e informal, partiendo de artículos de la constitución como el *Artículo 1º- “Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su*

dignidad, de sus derechos y de sus deberes”. Como se puede ver, la visión holística enmarca el nuevo paradigma educativo como proceso integral buscando un desarrollo completo y equilibrado en el ser.

También es preciso mencionar al *Artículo 7º*. Que se vincula directamente con la propuesta ecológica de Urie (1979) ya que vincula y responsabiliza a la familia del éxito o fracaso del individuo en su proceso educativo. Intencional y direcciona la toma de conciencia de la familia para favorecer el entorno al niño o niña que empieza su desarrollo.

El *Artículo 16º*, comenta sobre los lineamientos para el ejercicio de la autonomía curricular. La organización de actividades formativas, culturales, recreativas y deportivas deberá atender, de manera general, el desarrollo del sentido de la capacidad lúdica natural del educando que debe impactar el uso creativo y satisfactorio de su tiempo, todas las dimensiones de su desarrollo y su desempeño.

El *artículo 67º*, en el que define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica y media, también incluyendo a distintas poblaciones, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, adultos, campesinos, grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social. El proceso de enseñanza educación del país colombiano deberá por lo tanto ser continuo y permanente, que se modifique en pro de la misma ciudadanía y se mantenga actualizado. Este proceso personal, cultural y social deberá apuntar a la integralidad del ser humano teniendo como finalidad la mejora en la calidad de vida del individuo y de la sociedad en general, también de su dignidad, derechos y desde luego sin dejar aparte el deber, tan importante como los privilegios que brindan los derechos.

El *artículo 5to* de la ley 115 de 1994 define las finalidades de la educación en

Colombia, entre las cuales aclara plenamente el derecho al desarrollo de la personalidad de forma libre y espontánea, sin ningún tipo de limitación, más el que nos impone la libertad de los demás, este libre desarrollo está procesado de forma que encierra muchos aspectos del individuo como integridad, físico, psíquico, intelectualidad, espiritualidad y emociones del sujeto entre otras muchas, este artículo toca un punto clave y muy importante que atañe al presente escrito, se trata de la formación afectiva, ética, moral y espiritual del educando, lo que permite entender que la educación colombiana busca la integralidad en la formación de sujetos, tanto emocional como físicamente, de este modo el sujeto será un ser motivado para enfrentar los distintos hechos de la cotidianidad social, moral, política y familiar, por lo que es necesario, educar sobre bases de equilibrio emocional al estudiante, mantenerlo motivado, es decir hacer que los jóvenes encuentren su propia motivación desarrollando en ellos la inspiración por las cosas y durante todo el proceso académico que este realice, desde básica primaria, hasta su educación profesional, puesto que no solo representa ganancia para su familia, sino para el país y estado en general.

Lo anteriormente dicho es respaldado por la finalidad 13 del *artículo 5to* de la ley 115 de 1994, puesto que en él se define el tipo de hombre que busca el proceso de enseñanza aprendizaje, la promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

El artículo 13 de la ley 115 de 1994 define las finalidades en común que deberán tener los distintos niveles de educación en el país, entre estos dichos objetivos en común se resalta el que dice que se debe proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos, claramente habla de un hombre motivado, y equilibrado emocionalmente desde los inicios de su vida. En apartados

siguientes se explicará más a fondo el tema del equilibrio holístico y su trabajo desde la educación física. *El artículo 23* contextualiza acerca de las áreas obligatorias en el proceso académico, entre las diferentes áreas, se menciona a la educación física, tema que atañe el presente proyecto por ser la disciplina académica que le corresponde, es área obligatoria para el logro de los objetivos educacionales básicos y fomentar el desarrollo del ser íntegro que busca su equilibrio holístico.

Cuadro de Artículos referenciados que se vinculan al proyecto.

Tabla 1

Declaración Mundial de los Derechos Humanos (ONU 1948) (Internacional)	
Artículo N° 19 Libertad en el desarrollo y libertad de expresión y manifestación de la vida.	
Artículo N° 24 Derecho al tiempo libre y vacaciones. La recreación para un sujeto equilibrado.	
Artículo N° 26 Inciso 2 La educación para el desarrollo de la personalidad	
Constitución Política de Colombia 1991 (Nacional-Local)	Ley General de la Educación. Ley 115 de 1994 (Nacional-Local)
Artículo N° 18 Libertad y desarrollo de la consciencia.	Artículo N° 1 Se promueve la educación como formación permanente e íntegra (Holística)
Artículo N°44 Derechos fundamentales para el buen vivir.	Artículo N° 5 Defiende el derecho a ser y desarrollarse libremente, sin condicionamientos ni estándares establecidos. La educación debe ser libertad.
Artículo N°70 Difusión y desarrollo de la cultura. Unidad desde el conocimiento de todos.	Artículo N° 7 La familia es indispensable en el desarrollo del niño. Debe estar presente y apoyar la construcción progresiva del sujeto.
Artículo N°79 Protección del ambiente donde se habita. Conciencia del espacio y la relación del medio en el desarrollo humano.	Artículo N° 13 Respeto por el otro. Sentido de pertenencia y unidad (Pensamiento holístico)
Artículo N° 366 Habla del bienestar general que comprende el cuidado de las dimensiones humanas por parte del estado	Artículo N° 16 Lineamientos para la autonomía curricular en busca del desarrollo multidimensional y la creatividad.
	Artículo 23 La educación física es necesaria en cualquier proceso educativo. Ahora, está siendo resignificada
	Artículo N° 67A Educación como derecho para el desarrollo holístico
	Artículo 91 El sujeto protagonista del proceso educativo es el estudiante, y el objetivo es su desarrollo equilibrado.

Tabla de los artículos textuales.

Tabla 2

Plano Internacional
<p data-bbox="252 474 1286 510">Declaración mundial de los derechos humanos 1948. Paris, Francia. ONU.</p>
<p data-bbox="284 636 1442 770">Artículo Nº 19 Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.</p>
<p data-bbox="284 801 1442 869">Artículo Nº 24 Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.</p>
<p data-bbox="284 949 1442 1084">Artículo Nº 26 1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="239 1115 1442 1281">• 2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz. <li data-bbox="239 1312 1442 1379">• 3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Plano Nacional y local

Constitución política de Colombia 1991

Artículo 18 Se garantiza la libertad de conciencia. Nadie será molestado por razón de sus convicciones o creencias ni compelido a revelarlas ni obligado a actuar contra su conciencia.

Artículo 44 Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás

Artículo 70 El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional. La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El Estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las que conviven en el país. El Estado promoverá la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la Nación.

Artículo 79 El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional. La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El Estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las que conviven en el país. El Estado promoverá la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la Nación.

Artículo 366 El bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son finalidades sociales del Estado. Será objetivo fundamental de su actividad la solución de las necesidades insatisfechas de salud, de educación, de saneamiento ambiental y de agua potable. Para tales efectos, en los planes y presupuestos de la Nación y de las entidades territoriales, el gasto público social tendrá prioridad sobre cualquier otra asignación.

Plano Nacional y local

Ley General de la Educación. Ley 115 de 1994

Artículo 1. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes

Artículo 5 Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. 2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad. 3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación. 4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios. 5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber. 6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad. 7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones. 8. La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe. 9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país. 10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación. 11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social. 12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y 13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

Artículo 7 La familia. A la familia como núcleo fundamental de la sociedad y primer responsable de la educación de los hijos, hasta la mayoría de edad o hasta cuando ocurra cualquier otra clase o forma de emancipación

Artículo 13 Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a: a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes; b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos; c) Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad; d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable; e) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional; f) Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional; g) Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y h) Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos

Artículo 16. Objetivos específicos de la educación preescolar. Son objetivos específicos del nivel preescolar: a) El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía; b) El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lector-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas; c) El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje; d) La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria; e) El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia; f) La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos; g) El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social; h) El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento; i) La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio, y j) La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

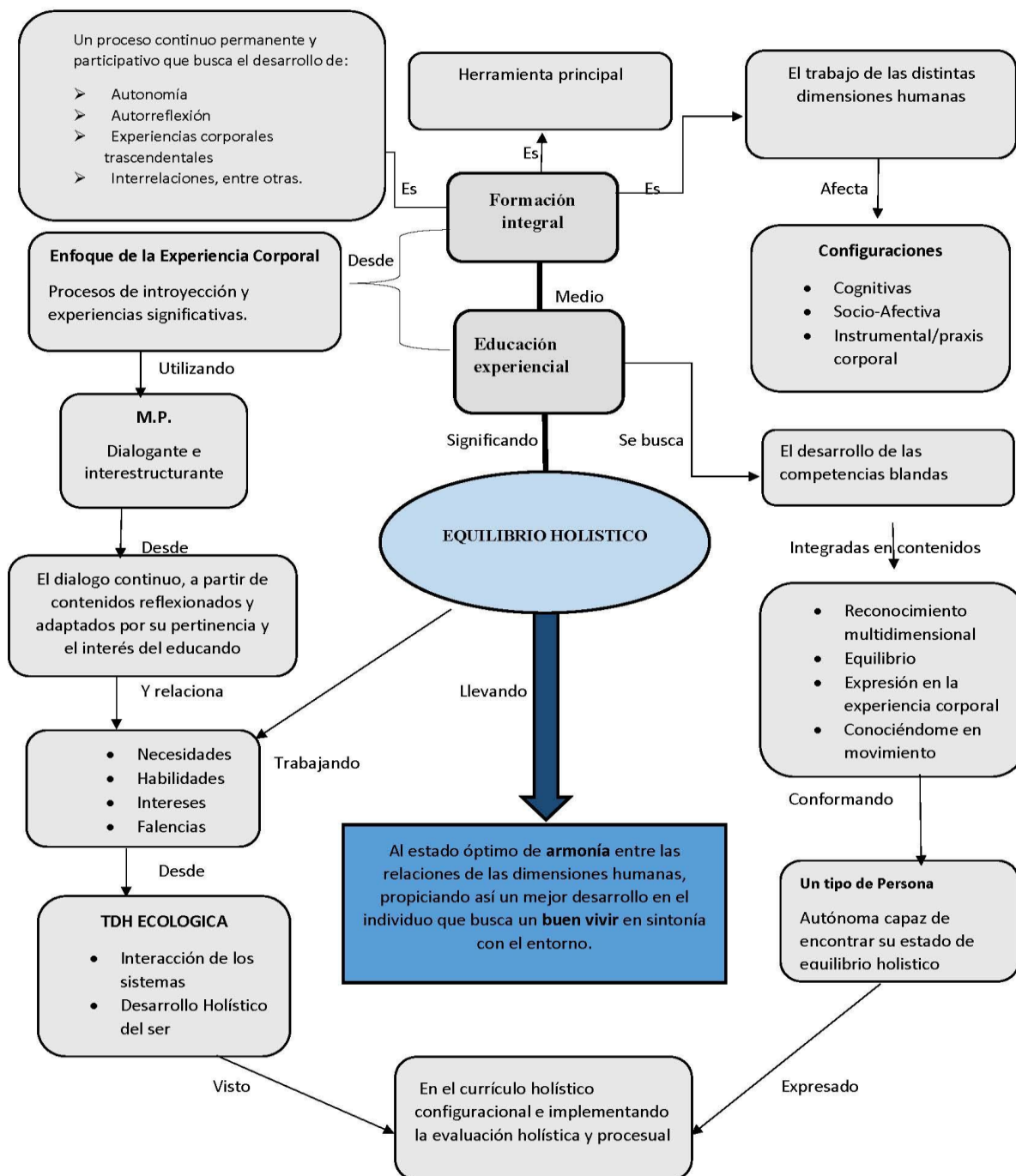
Artículo 23 Áreas obligatorias y fundamentales. Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional.

Artículo 91 El alumno o educando. El alumno o educando es el centro del proceso educativo y debe participar activamente en su propia formación integral. El Proyecto Educativo Institucional reconocerá este carácter.

Fuente propia

Perspectiva Educativa

Figura 1



Fuente: Elaboración propia

En este análisis conceptual podemos visualizar los conceptos y relaciones de lo que compone el proyecto educativo, evidenciando así una perspectiva humanista y holística de la educación física. Se sabe de los efectos positivos que tiene la práctica motriz consciente en la regulación del bienestar personal. Son interesantes, en este aspecto, las prácticas motrices que lleven a procesos de introspección utilizando elementos del juego, deporte, el yoga y cualquier otro tipo de actividades de sensibilización activa, que implican una motricidad consciente, es decir, buscan el autoconocimiento, el dominio corporal y el equilibrio total en relación a las dimensiones.

La mirada holística y ecológica es lo que direcciona todo este proyecto como eje central, propiciando ambientes donde se puede desarrollar la actitud positiva como ese ingrediente fundamental que hace permanecer y reestructurar el estado de equilibrio holístico en el ser.

El concepto de holístico podría ser sinónimo de universo por lo que es preciso aclarar que en este proyecto se intenta abordar esa totalidad partiendo de la dimensión físico/corporal, proponiendo una educación física que trabaje la mente y la emocionalidad a través del cuerpo, siendo este, la manifestación orgánica de la existencia y el territorio de vivencias experienciales y aprendizajes para la vida que alimentan el desarrollo de un sujeto autónomo capaz de encontrar su estado de equilibrio holístico.

Componente Humanístico, concepción de Tipo de humano

Anteriormente se ha insistido en la inclusión del educando como subjetividad individual, dentro del espacio colectivo que es la clase, incluyendo sus intereses y necesidades, lo que quiere decir que el estudiante debe ser tenido en cuenta para el desarrollo de las dinámicas y procesos que se elaboren en clase, haciendo del maestro un facilitador que lee contextos y de ahí, obtiene el poder para saber guiar y adaptar la praxis educativa a la necesidad que sus estudiantes reclaman.

La educación física experimentada a través de actividades experienciales, como el yoga y situaciones de aventura, predisponen inevitablemente a la motivación individual y grupal por la expansión de conocimientos y la autoconstrucción del ser, el bienestar individual y colectivo, contemplando al estudiante como una confluencia de interacciones que pueden verse afectadas en el momento del aula y con ello afectar su especialidad y disposición para el momento, sin imposición o sobreexigencias.

El ser humano actual, como consecuencia del mundo globalizado en donde reside, está inmerso en un mar de estímulos que provienen de todas partes y a todo momento generando estados de confusión, de lo que se quiere y de lo que se es, ya que muchos de esos estímulos solo crean necesidades como la de aprobación, seguridad, confort, etc. Promoviendo la competencia y la inconsciencia. Se vive en un mundo mayormente desequilibrado con personas desequilibradas donde la competencia exacerbada destruye la esencia del sujeto y la corrompe para buscar el éxito comercial del que las publicidades proclaman como verdad de la felicidad y bienestar. Muy lejos de esa realidad se puede observar cómo el mundo y la sociedad tienen muchas dificultades para restablecerse y convivir armónicamente. Falta de interés personal, falta de autoconocimiento, fracaso en la resolución de problemas e inestabilidad emocional que promueven involuntariamente las

familias disfuncionales, han generado desde siempre el problema de gente que se percibe insatisfecha con su vida, que en su estilo de vida se ven las limitaciones que acarrearán sus propias concepciones. Seres humanos que en vez de vivir sobreviven la cruda realidad de sus vidas, sin salida aparente se someten a lo que “les toca”. La verdadera estabilidad deviene de la conciencia, de la flexibilidad y amplitud mental que se tenga para procesar y ver las cosas, aunada a la fortaleza física y emocional lo que hace indispensable el trabajo desde las diferentes dimensiones humanas haciendo un ser humano fuerte, como sinónimo de estable ante los estímulos externos que se alimentan de quién es vulnerable al desequilibrio.

Se busca ayudar a conformar seres humanos que puedan responder a las exigencias de su vida individual y social sin violentar a los demás, que muestren tolerancia y aceptación de sí mismos y su realidad, como también hacia sus semejantes haciendo de la diversidad la misma fortaleza que une a los humanos. Un ser respetuoso de las diversas posturas filosóficas, teniendo en cuenta diferentes puntos de vista sin objeción de arbitrariedad impositiva y si, con aceptación de la diferencia como parte de la naturaleza humana. Seres que logren interiorizar los sucesos dando una significación positiva y constructiva a los hechos de la vida que acontece, viendo oportunidad de crecimiento en el aparente problema.

Este proyecto pretende influenciar al sujeto, para que aprenda que prima su propia influencia interna para luego atender a la externa. Un ser humano con voluntad, disciplina, que pueda gobernarse a sí mismo y convivir con los demás, siendo capaz de hallar el estado de equilibrio holístico.

La motivación intrínseca va ligada a lo que es la persona es en cuanto a singularidad por lo tanto se debe respetar ya que es la naturaleza humana. Esto no va desligado ni atenta

con el sentido social de la cooperación y trabajo en grupo, al contrario es de beneficio común atender las necesidades individuales y lo que atañe a la autorrealización personal para establecer ambientes sanos y propicios, para que el grupo pueda quererse verdaderamente y trabajar como equipo. Todo para ampliar la consciencia y aprender a vivir mejor teniendo al respeto por el otro como premisa. Seres humanos con pensamiento complejo y holístico, lo que sería beneficioso para el desarrollo de la empatía y tolerancia que no solo buscan su equilibrio sino que también propician el de los demás. Todo esto no puede darse si no se encuentra físicamente estable, es decir, que se apuesta a que el sujeto sea un agente activo y saludable en su sentido holístico pero que busque experiencias corporales beneficiosas para el mismo y *promueva la actividad física como primer paso para generar experiencias* que conducen al conocimiento y llegar al estado de equilibrio holístico. “El hombre no es un ser simplemente biológico, ni solamente espiritual: es las dos cosas a la vez, biológico y espiritual, y es cada una de esas cosas según el ángulo desde el que se lo mire”. (Gruppe, 1976, p.37).

Teoría de Desarrollo Humano.

La idea principal que conforma el concepto de desarrollo humano está íntimamente ligada a las convergencias que existen entre factores como la satisfacción de las necesidades y las garantías que el estado otorga, para el respeto y mantenimiento de las condiciones que posibilitan el desarrollo y la vida velando tanto por las necesidades básicas comunes como por las de trascendencia y desarrollo personal.

Un sin fin de conceptos integran y conforman la compleja maraña particular que es cada ser humano en la tierra. Actualmente se busca entender al desarrollo humano como la capacidad de la gente para escoger su estilo de vida y potenciarlo, lo que va muy relacionado

al cómo se desarrolla ese potencial humano para lo cual se utiliza y se expondrá más adelante una siguiente teoría que habla de las convergencias complejas que constituye el ser humano en su desarrollo colectivo-social e individual.

En el sistema económico actual, donde no solo le incumbe al sector económico sino que envuelve al mundo y a las sociedades se ha visto modificada la forma de interpretar los valores y lo inherente a la naturaleza humana, distanciándose entre sí, unos de otros, ya que como explica el biólogo, filósofo y pensador Humberto Maturana (1928) Cuando prospera la competitividad que alimenta el consumismo desenfrenado, se ve afectada la cooperatividad social natural del humano. Esto nos separa de la consciencia de unidad llevándonos a prácticas inconscientes lejanas a la autonomía de los estímulos que orientan la conducta en relación a sus propósitos y olvidando al otro e ignorando las demás realidades por tanto pensar en la propia. Siendo este un ejemplo de cómo funcionan las sociedades actuales, inmersas en la competencia desenfrenada que daña el sentido de lo colectivo, la unicidad universal y el sentido holístico en la comprensión de la vida. Maturana resalta en sus entrevistas la importancia de abandonar la competencia como principal motivante porque a final de cuentas lleva a corromper y el sujeto se olvida de sus propios intereses al estar pendiente de que hace el otro y cómo puede superarlo. La competencia y la exigencia no son los mejores caminos para el proceso educativo, si en él buscamos el desarrollo del potencial humano que hay en cada ser. El autor contribuye a fortalecer la idea de una educación holística cuando habla de la *educación emocional “Biología del amor”* (1972). Para conectarse verdaderamente con quien aprende, desde sus intereses y desde lo que sabe en ese momento. *“No hay educación sin emoción”* lo que propone un trabajo activo multidimensional.

El Dr. y naturalista Ernst Haeckel (1834) crea el término “*ecología*” que trata de la interdependencia y la solidaridad entre los seres vivos y el medio ambiente.

Etimológicamente quiere decir “estudio de la casa”, en donde los autores desarrollan la idea, de que el planeta y universo es nuestro hogar, por lo tanto se debe cuidar y proteger, ya que somos unidades distintas pero que engranamos en un mismo sistema, lo que es decir conformamos una gran red. La ecología como ciencia se dedica al estudio de las relaciones que tienen los seres vivos entre sí y con el entorno que los rodea, se la considera como la biología de los ecosistemas. Ella se encarga de estudiar las interacciones producidas entre organismos y ambientes, y cómo las mismas afectan propiedades y distribución de ambos. En el ambiente vamos a encontrar ciertas propiedades físicas y/o químicas como por ejemplo el clima del lugar y su geología, mientras que los organismos son el factor biótico que comparte ese hábitat. Los ecosistemas se componen de distintas partes que actúan entre sí mismas y con otras, los organismos forman comunidades y a su vez tiene interacciones con los componentes no vivos que se encuentran en el entorno que los rodea.

Para describir las relaciones de los diferentes seres vivos entre sí y con su entorno, la ecología habla sobre las relaciones que permiten y explican la vida. La concepción de lo ecológico ha permitido vislumbrar el universo como un todo de relaciones. La educación física holística, que propone este proyecto, trata de eso, de educar al ser humano como un todo, un microuniverso individual, diferente a los otros pero que convive relacionado a ellos a través de un universo mayor o macrosistema, según la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1979). Este sujeto, ha tenido un proceso de vida y desarrollo diferente, es diferente y de manera muy probable es seguro que aprenda y sienta las cosas de forma

diferente, por ello es importante conocer a ese microuniverso que conforma al sujeto para poder ser guía eficaz de su proceso y desarrollo del estado equilibrio holístico.

Sin embargo, algunos pensadores consideran que los términos ecológico y holístico difieren entre sí, dicen que no hablan exactamente de lo mismo pero que se pueden complementar. El presente documento apoya la idea de que hay diferencia entre holístico y ecológico ya que la palabra ecología es originaria del griego “oikos” (casa, lar) y “logia” (estudio, reflexión). Así, su significado literal sería el estudio de la casa, el lugar donde se vive, o más precisamente, el estudio de las relaciones entre el organismo y su mundo circundante, o sea, las relaciones que intercomunican todos los miembros del hogar Tierra.

Mientras por su parte holístico, es comprendido como mirar a un todo funcional y comprender la interdependencia de sus partes, o sea, analizar cómo una determinada parte de un todo se relaciona con las otras partes del mismo todo. Una visión ecológica incluye eso y además la percepción de cómo un todo, compuesto de partes, se encaja en su ambiente natural y social. Bronfenbrenner reconoce la interdependencia de todos los fenómenos y el hecho de que los individuos y la sociedad están incluidos en los procesos cíclicos de la naturaleza, siendo por lo tanto, dependientes de estos procesos. En este caso, el proyecto los asume como conceptos hermanados que no solo pueden complementarse sino que también dicen lo mismo en términos de comprensión de la vida y del desarrollo humano. Entender a un ser humano como un ser ecológico es integrar todo lo relacionado a su existencia y como los diferentes sistemas que comprenden la estructura de su desarrollo son una compleja maraña de relaciones según *La trama de la vida* (1996), de Fritjof Capra donde dice que coexisten de manera codependiente, configurando lo particular del individuo. Por holístico este proyecto asume la misma mirada compleja que brinda lo ecológico, dándole valor a la visión del todo y al entendimiento de la relación de

las partes de ese todo. Se ha dicho desde siempre que el ser humano es “un mundo de posibilidades”, lo cual refiere al ser holístico multidimensional. Este proyecto busca conectar a los sujetos con esta idea o cosmovisión para que la búsqueda del equilibrio holístico sea lo más sensata posible para ese sujeto que lo busca y busca experienciarse para ampliarse como ser multidimensional y reconectarse con su esencia (solo lo que él es) y con su entorno. En este sentido, Capra escribía que “Para recuperar nuestra plena humanidad debemos reconquistar nuestra experiencia de conexión con la trama entera de la vida. (Capra, 1999, p. 91). Esta conexión “*religi3n*” en lat3n es la esencia misma de la base espiritual de la ecología humana”. El autor expone que la *Ecología Profunda* no separa a los seres humanos ni a ninguna otra cosa del entorno natural, ve el mundo, no como una colecci3n de objetos aislados, sino como una red de fen3menos fundamentalmente interconectados e interdependientes. La ecología profunda reconoce el valor intrínseco de todos los seres vivos y ve a los humanos como una mera hebra de la trama de la vida.

Arne Naes (1912) filósofo noruego y uno de los padres de las teorías ecológicas, fue quien habló por primera vez de la ecología profunda, retomada por F. Capra (1996), haciendo que hoy se piense en un nuevo paradigma que da la visi3n holística del mundo, como un todo integrado.

La teor3a de desarrollo humano que contribuye a sustentar las bases te3ricas de este proyecto, no puede ser otra que no vea al proceso de desarrollo humano como una totalidad compleja de relaciones y para ello es coherente abordar la teor3a Ecol3gica de Desarrollo Humano propuesta por Urie Bronfenbrenner (1917) . A la edad de 6 a3os la familia Bronfenbrenner emigra hacia los Estados Unidos, lo cual ser3a una “transici3n Ecol3gica” o cambio de ambiente seg3n su teor3a de desarrollo humano. Esto le gener3

posiblemente la curiosidad para entender cómo el “contexto ecológico” (Ambientes) afecta directamente el desarrollo de la estructura psicológica. Él, fue un psicólogo estadounidense, que elaboró la teoría ecológica sobre el desarrollo y el cambio de conducta en el individuo, a través de su teoría de sistemas.

La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos, y por los contextos más grandes que están incluidos los entornos. (U. Bronfenbrenner. 1987, p.40).

Los *sistemas* que integran la teoría se representan de manera creciente respecto a su influencia en el sujeto y el contexto, estando todos interconectados y en confluencia por el factor social. Se empieza mencionando al *Microsistema*, como 1er contexto de desarrollo. La familia y la Escuela. Constituye el nivel más inmediato y cercano en el que se desarrolla el individuo. El contacto de las relaciones humanas es totalmente directo. El tipo de trato de los que componen la familia es directamente influyente a como reaccionara y se comportará el individuo. La maestra y sus compañeros en la institución escolar también serán determinantes, ambos escenarios se componen por relaciones bidireccionales. La reacción del sujeto también será determinante al cómo será tratado por los demás, confeccionando a este sistema como el más influyente de todos, por ser el más próximo desde que el sujeto nace.

Con el proyecto el maestro guía debe tener especial cuidado para poder trabajar fructíferamente con sus educandos. El maestro también se muestra como un ser emocional que promueve ambientes de confianza y seguridad para el propio desarrollo emocional de los educandos. El trato debe ser adecuado a las necesidades y exigencias, pero siempre contemplando el respeto y la tolerancia para el trabajo de la individualidad y la autonomía. Sin exponerlos a la competencia y a la exigencia desmesurada. Como 2do contexto de desarrollo se encuentra el *Mesosistema*. Incluye la interrelación de dos o más entornos en

los que la persona participa de manera activa. Se puede entender como la vinculación entre los microsistemas. Ejemplos claros pueden ser la relación entre la familia y la escuela, la madre y la maestra o entre la familia y los amigos. También sería la relación con los más allegados como amigos, familiares secundarios y conocidos. En definitiva es la interacción de las diferentes partes del microsistema y la interacción de los diferentes microsistemas de las personas.

Es esencial que este sistema se encuentre estable y busque el desarrollo positivo del sujeto en su ambiente. La maestra y los papás del estudiante trabajan en conjunto para mejorar el entorno y sus posibilidades, de lo contrario se verían afectado directamente manifestándose en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales más próximas. El potencial de desarrollo de un escenario de crianza se ve incrementado en función del número de vínculos sustentadores entre ese escenario y otros contextos en los que se insertan el niño y los adultos responsables de su cuidado.

La interconexión mesosistemica que a su vez integra a los microsistemas, es lo que el autor llama, *Exosistema*. Este, sería en consecuencia el 3er contexto de influencia y desarrollo, siendo una extensión del mesosistema que representa a las estructuras sociales, tanto formales como informales. Vecinos, trabajo, distribución de bienes y servicios, redes sociales y otros. Se refiere a las fuerzas que influyen a lo que sucede en los microsistemas. En este caso, el individuo no es entendido como un sujeto activo. Lo conforma por ejemplo la naturaleza del trabajo de los progenitores, relaciones que mantiene un profesor con sus estudiantes. Este define el sistema social más grande en el que el sujeto no funciona directamente. Las estructuras de esta capa afectan el desarrollo al interactuar con alguna estructura en su microsistema (Berk, 1960). Los horarios de trabajo de los padres o los recursos de la familia basados en la comunidad son algunos ejemplos. El sujeto puede

no estar directamente involucrado en este nivel, pero sí siente la fuerza, positiva o negativa en la interacción con su propio sistema

Como se ha venido mostrando, los sistemas en cuestión, van conformando al ser humano según sus contextos de influencia y estimulación. Siendo la humanidad eminentemente cultural, se puede decir que la cultura modifica y es el humano una expresión de ella. El autor titula al siguiente sistema como el *Macrosistema*, y es, el que integra a la cultura y la subcultura que el individuo pueda integrar, junto a los sistemas anteriores. Referido a las condiciones sociales, culturales y estructurales que determinan en cada cultura, los rasgos generales de las instituciones y los contextos en los que se desarrolla la persona y los individuos de su sociedad. Lo constituyen los valores propios de una cultura como son, las costumbres, valores, creencias, prácticas y el medio en donde esta exista.

Este sistema puede ser el más externo dentro del entorno de la persona. Aunque no es un marco específico. Los efectos de los grandes principios definidos por el macrosistema tienen una influencia en cascada a lo largo de las interacciones de todas las demás capas, ya que este modelo apoya la idea de que cada uno de esos niveles contiene al otro. Por ejemplo, si la creencia cultural en la que vive una familia es que los padres deben ser los únicos, exclusivamente, en criar a sus hijos, esta cultura ofrecerá consecuentemente menos ayudas educacionales. Esto, a su vez, afectará las estructuras en las que los padres funcionan. La capacidad o incapacidad de los padres para llevar a cabo esa educación hacia su hijo, en el contexto del microsistema de éste, también se verá afectada positiva o negativamente. Integra la economía regional, la política y los credos religiosos como los demás elementos de la cultura antes mencionados. Ahora bien, como el ser humano ha sido la única especie animal conocida en poseer conciencia de sí mismo, de su muerte y

que es capaz de modificar su entorno y a sí mismo, se ha buscado desde siempre explicar la existencia, lo que significa integrar y conocer al tiempo, como coordenadas de referencia histórica. El tiempo según se acuerda, es de importancia para entender las características del desarrollo particular de cada educando porque ubica el contexto particular del sujeto, lo que amplía la visión, siendo esta de carácter holístico, sobre lo que refiere a la persona y su desarrollo. En esta instancia se conoce al *Cronosistema*, como el 5to contexto, el cual se relaciona directamente con el contexto histórico que envuelva al sujeto. La cultura y sus prácticas se ven determinadas por el momento en que se transcurren. Incorpora la dimensión del tiempo como también, el grado de estabilidad o cambio en el mundo del individuo. Vale decir, el efecto del tiempo sobre otros sistemas. Además el cronosistema puede abarcar cambios familiares, lugar de residencia, trabajo de los padres, guerras, ciclos económicos, entre otros. Es la dimensión del tiempo en relación al ambiente de la persona, A este sistema le incumbe la edad y la etapa del ciclo biológico en que se encuentra la persona y también el contexto histórico en que se desarrolla. Los elementos dentro de este sistema pueden ser externos, tales como el momento de la muerte de un padre, o internos, tales como los cambios fisiológicos que ocurren con el envejecimiento de un infante. A medida que los jóvenes crecen, pueden reaccionar de manera diferente a los cambios ambientales y consecuentemente, ser más capaces de determinar cómo ese cambio les influirá.

Con lo anterior se evidencia la complejidad de la existencia humana, apenas haciendo un esbozo de los sistemas que conforman al desarrollo. Por último, el autor menciona al *Globosistema*, ocupando el 6to nivel de contexto o sistema de influencia, que, se toma como un sistema mundial en donde el individuo no influye activamente para que los eventos sucedan, sino que se refiere a consecuencias acaecidas de cambios climáticos,

incendios forestales, movimiento de las placas tectónicas y otros fenómenos naturales que repercuten sobre los sistemas inferiores, manifestando nuevamente la comprensión holística de la persona y su desarrollo en la tierra, bajo una cultura que gobierna a una sociedad, enmarcado en un tiempo-contexto histórico que particulariza los sucesos sociales como el funcionamiento de una familia, funcional o disfuncional pero que conforma sin predicciones el comportamiento y proceso de vida de una persona.

Bronfenbrenner (1979), argumenta que la capacidad de formación de un sistema depende de la existencia de las interconexiones sociales entre ese sistema y los otros. Todos los niveles del modelo ecológico propuesto dependen unos de otros y, por lo tanto, se requiere de una participación conjunta de los diferentes contextos y de una comunicación entre ellos. El autor ve la inestabilidad y la imprevisibilidad de la vida familiar que ha creado nuestra economía, como la fuerza más destructiva para el desarrollo de un niño, por lo que es preciso buscar esa estabilidad dentro de la cual subyace el fomento de un sentimiento de trato, respeto, tolerancia y solidaridad entre personas con el objetivo de que la educación sea más sincera y eficaz. Todo más que necesario para educar y guiar el proceso de desarrollo del equilibrio holístico en el sujeto. La educación física ofrece el ambiente propicio para el trabajo multidimensional a través del movimiento y la experiencia que deja ese movimiento intencionado. El trabajo integral se vuelve imprescindible si se quiere trabajar la estabilidad multidimensional en el ser humano, afectar positivamente desde el escenario del microsistema que ofrece la escuela para que de ahí repercuta en los demás sistemas afectando a la persona en su totalidad para que luego sea ese mismo sujeto quien ayude a la transformación positiva del otro, desde el trato en los otros microsistemas que constituyen su mesosistema. El entendimiento de la complejidad de las interconexiones que hacen al sujeto y al universo que a la vez se

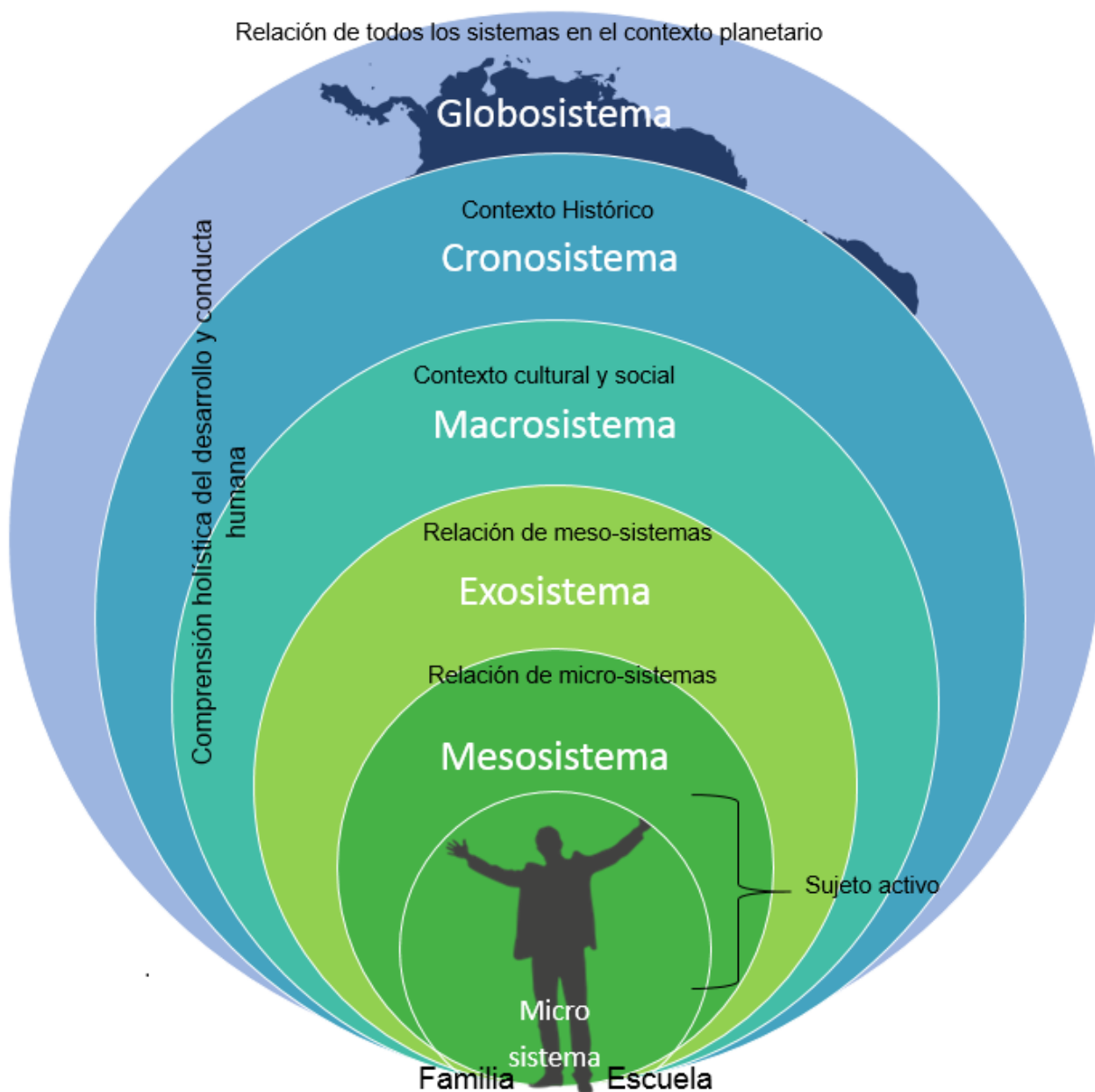
interrelacionan es la oportunidad para trabajar en la educación pensando en afectar positivamente a más que solo los participantes activos de la clase. Se trata de la oportunidad para ampliar el conocimiento que busca y genera el estado de equilibrio en todas las dimensiones donde no solo permanecerá en los estudiantes que participen ya que ellos inevitablemente también serán agentes de cambio en sus entornos próximos por medio del ejemplo del manejo de sus vidas. No es menester del proyecto hacer de los estudiantes maestros en sí mismo aunque sí lo es hacerlos maestros de sí mismos, lo cual resulta más que suficiente para que luego sean capaces de afectar su entorno positivamente, buscando la armonía/equilibrio.

Las dimensiones del Desarrollo Humano se encuentran en una constante, mutua, simultánea, complementaria y en total interacción. Las dimensiones están transversalizadas por lo que un sujeto es: “la persona en convivencia consigo y con el mundo”, lo cual resalta el aspecto individual junto al aspecto social del ser humano.

El pensamiento, por lo demás, no es un puro acto del individuo; corresponde al conjunto de los individuos, y no de una generación, sino de todas las que se han sucedido a lo largo de la historia de la humanidad. Hecho individual, por una parte, también lo es, a igual título, social (Merani, 1969, p.122).

Principales sistemas en confluencia directa.

Figura 2



(Fuente: U. Bronfenbrenner.)

Lo que nos enseña esta teoría es el desarrollo humano como una continua integración directa de las relaciones sistémicas que gobiernan al individuo, por lo que atañe de manera directa el conocer a los educandos a niveles más profundos de su vida,

para trabajar desde la realidad y no desde un ideal impositivo que muchos profesores pueden tener. Todo en el sujeto y el medio circundante, lo afecta en la forma en que el mismo crece y se desarrolla (Bronfenbrenner, 1917).

El rasgo que singulariza la visión ecológica es la especial consideración del aula y demás ambientes pedagógicos como espacios sociales de intercambio, interrelación y negociación, dentro de un contexto institucional que genera condiciones y que explica lo que sucede tanto en las aulas y en las clases como fuera de ellas. Espacios de aprendizaje basados en el modelo pedagógico dialogante propuesto por Julián de Zubiría (2007), el cual busca que el aprendizaje construido dentro del aula y en espacios fuera de la academia, se reconstruyen durante el diálogo constante entre estudiantes, maestro guía y por supuesto del saber.

El foco de la investigación ecológica más que dirigirse hacia la determinación, por ejemplo, de la eficacia de ciertos comportamientos y estrategias docente, apunta a iluminar sobre aquello que realmente ocurre en el aula, sobre el por qué los educandos y los profesores se comportan de una determinada manera en el aula lo que luego nos llevaría a adecuar y perfeccionar más la praxis educativa.

La escuela y la familia constituyen dos sistemas sociales cuyo miembro en común es el niño o niña. Entre ambos, ocurre un juego de interacciones que influyen en el desarrollo de los mismos. Es por ello que la escuela junto con la familia determina el contexto para el desarrollo psicológico de los individuos.

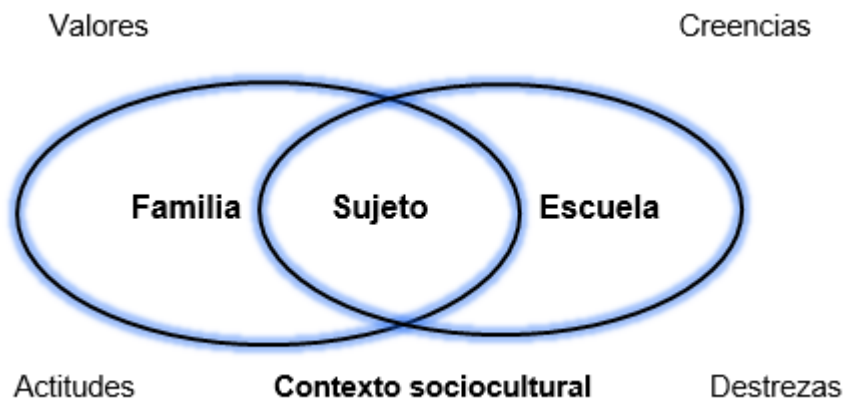
Tanto la familia como la escuela ejercen influencia sobre el desarrollo del sujeto, por tanto, no pueden separarse del contexto histórico y sociocultural que los involucra. Uno y otro proporcionan un clima afectivo, de permanencia, de seguridad, de intercambio de valores, creencias, conductas y deben proporcionar a los niños y niñas cierta

estabilidad. Los dos, por tanto, constituyen dos sistemas interrelacionados que conforman el primer sistema de influencia, el microsistema, el cual debe ser parte del proceso evaluativo del educando, para ello se hace necesario el uso de un modelo evaluativo coherente a dicho requerimiento, en este caso se hará uso del modelo evaluativo holístico propuesto por el profesor Mac Donal, (1942), y reforzado por el profesor Manuel Benzonilla, (1971), quienes incluyen a la familia en la evaluación como primer sociedad o microsistema al cual pertenece el humano, y del cual serán parte a lo largo de toda la vida, este modelo evaluativo también propone evaluar los distintos aspectos del ser humano, es decir sus distintas dimensiones del ser, desde las capacidades propias, debilidades y fortalezas, sin dejar de un lado la dimensión afectiva, que desde luego compromete los distintos microsistemas, teniendo como base el sistema familiar, esta evaluación es procesual, por lo tanto se deberá realizar a lo largo de toda la vida, durante el paso y asociación a los distintos sistemas propuestos por Bronfenbrenner.

Construcción de la estructura referencial y del sistema de valores comprendiendo desde una visión integradora de los factores en confluencia.

Influencias.

Figura 3



(Gráfico N° X “La escuela desde una perspectiva Ecológica)

Es en el marco de estos planteamientos que surge la aplicación del *Enfoque Ecológico del Desarrollo Humano en la escuela*, con la idea de comprender cómo ambos sistemas deben estar en un juego mutuo de equilibrio, conocimiento y comprensión para impulsar el desarrollo del individuo común. Entre ellos se dan una serie de interconexiones que son tan decisivas para el progreso humano, como lo que sucede dentro del entorno inmediato que incluye a la persona en desarrollo.

El Enfoque ecológico establece una propuesta que amplía la visión del ser humano, da cuenta de la multiplicidad de factores que inciden en su desarrollo y de cómo entre éstos se genera una compleja interacción que permite comprender el desarrollo del mismo. Su proponente, Bronfenbrenner (1987) introduce el concepto de ambiente ecológico y lo define como aquel donde transcurre el desarrollo del individuo y en el cual ocurren una serie de hechos que lo afectan. Es así como a partir de este planteamiento, la escuela se

perfilaba como uno de los principales contextos en donde se promueve el cambio evolutivo de los niños y niñas.

El ser humano, como todo ser vivo, no es un agregado de elementos yuxtapuestos, es un todo integrado que constituye un *suprasistema* dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual. Todos juntos e integrados constituyen la personalidad, y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas rompiendo con el equilibrio holístico del sujeto. Esta teoría es entonces un elemento crucial que aporta a la visión integral y holística de las dimensiones y elementos que componen el desarrollo, que, para que este sea favorable, se debe intervenir buscando propiciar el trabajo en conjunto de las mismas, teniendo en cuenta el contexto del sujeto para adecuar la forma de impartir los contenidos que propone este proyecto.

Componente Pedagógico, Modelo Pedagógico Dialogante

Los enfoques heteroestructurantes ampliamente dominantes y generalizados a nivel mundial, han aparecido, desde inicios del siglo XX, pensados en cómo el conocimiento se elabora y condensa fuera de la escuela, partiendo que el conocimiento ya está hecho y es el maestro quien deposita las bases del mismo en sus estudiantes, dejando de lado sus conocimientos previos, necesidades y gustos, algunos de los elementos en la educación física es que se maneja el mando directo en el cual el maestro es quien prepara y dirige la clase, un segundo elemento es la clase dirigida especialmente a lo que a cuerpo y físico se refiere, dejando de lado las demás dimensiones del ser humano, como la emocional y la

mental, enfocados específicamente en la educación del cuerpo como un todo humano, por lo tanto el equilibrio holístico no se percibe, puesto que el equilibrio que allí se maneja es el corporal, equilibrio comprendido como la resta entre fuerzas internas y externas que se compensan para mantener un cuerpo estable, bien sea dinámica o estáticamente. Otro enfoque es el autoestructurante que intenta disputarle el terreno a la escuela tradicional a comienzos del siglo XX, adoptando la forma de escuelas nuevas y activas asumiendo el nombre de “enfoques constructivistas”. donde el estudiante es el artesano de su aprendizaje y es también el centro del proceso educativo, favoreciendo la humanización pero desdeñando el conocimiento científico y deductivo lo cual generaría falencias a la hora de pensar en un desarrollo holístico/integral al igual que el heteroestructurante, ya que en este modelo el estudiante decide qué ver o que dejar de ver en sus clases de educación física y en las demás asignaturas, así que ellos tienen la capacidad de elegir qué tipo de educación física o tendencia quieren ver, es decir que en la mayoría de los casos la educación física se inclinaba por la tendencia deportiva, en la cual se enseñan técnicas y tácticas del deporte con todo aquello que esto atañe, dejando de lado también el resto de dimensiones humanas, por lo tanto no se trabajaba equilibrio integral u holístico.

Fue por eso mismo que Julián De Zubiría Samper (2007) educador e investigador pedagógico toma elementos de los enfoques antes mencionados y desarrolla una pedagogía Dialogante e Interestructurante que afirma sus bases desde la psicología, filosofía y sociología, aplicadas a la educación.

La educación física como asignatura académica permite a las instituciones trabajar aquellos contenidos transversales de los cuales ninguna asignatura es dueña, el autor, propone con su modelo pedagógico dialogante interestructurante trabajar las distintas dimensiones del ser humano, cosa con lo que la educación física se encuentra

estrechamente ligada, este modelo pedagógico dialogante debe reconocer las diversas dimensiones humanas y la obligatoriedad que tienen escuelas y docentes de desarrollar cada una de ellas, lo que se comprende como equilibrio holístico, lo que es lo mismo que armonía y estabilidad entre las distintas dimensiones del ser. Llevando lo anteriormente dicho a las clases de educación física de la mano con este modelo pedagógico, los temas deberán ser propuestos por la clase en general, es decir, estudiantes y maestro guía, de modo, que todos puedan participar, los contenidos desde luego estarán basados en el enfoque de la experiencia corporal, siendo este un término incluyente que quiere abandonar la visión segmentada de la actividad física para sugerir una visión holística, totalitaria, universal de la intervención de la Educación Física en los procesos de desarrollo humano. Se erige desde perspectiva humanista para dar origen a una propuesta de la educación física basada en el hombre y no en la actividad en sí. Propone resaltar una nueva forma de interpretar al mundo. Pretende abrir las posibilidades de cualquier práctica del movimiento del cuerpo en donde se promueven la generación de experiencias con significado para los sujetos.

La instrucción y el desarrollo no coinciden de manera directa, sino que son dos conceptos que se hallan en relaciones mutuas muy complejas. La instrucción únicamente es válida cuando precede al desarrollo. Entonces despierta y genera toda una serie de funciones que se encontraban en estado de maduración y permanecían en la zona de desarrollo próximo. En esto consiste precisamente el papel de la instrucción en el desarrollo. En eso se diferencia la instrucción del niño del adiestramiento de los animales. La instrucción sería totalmente inútil si solo pudiera utilizar lo que ya ha madurado en el desarrollo, si no constituyese ella misma una fuente de desarrollo, una fuente de aparición de algo nuevo" (Vygotsky, 1992, p. 243).

Modelo pedagógico dialogante.

Figura 4



(Fuente: propia)

Hay que reconocer que el conocimiento también se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente y que para que ello se presente, es condición indispensable contar con la mediación adecuada de un maestro que favorezca de manera intencional y trascendente el desarrollo integral del estudiante, aquel estudiante al que se orienta para que pueda responder a la vida diaria individual y social sin violentar a los demás, que se auto acepte y de esta manera pueda aceptar a quienes lo rodean, incluido

el medio ambiente, siendo un agente transformador y útil en los distintos sistemas de los que es parte, sistemas mencionados por Bronfenbrenner (1979) en su teoría de desarrollo humano, mostrando que el individuo hace parte de microsistemas como la familia y la escuela los cuales son el nivel más inmediato en el que se desarrolla la persona, pero no se queda ahí sino que es parte también de mesosistemas en el cual se combinan los microsistemas como lo puede ser la relación entre la familia y la escuela, de esta misma manera el autor orienta y explica que el humano es parte de 6 sistemas en los cuales el último es el globosistema que se refiere al sistema mundial.

Un enfoque holístico que dice que la finalidad de la educación no puede estar centrada en el aprendizaje como desde hace siglos ha creído la escuela, sino en el desarrollo íntegro, se hace necesario un vínculo directo y estrecho con la teoría de desarrollo humano propuesto y usado para la elaboración y puesta en práctica de este proyecto, por lo tanto debe ser un modelo pedagógico abarcador, integral, ecológico y holístico, que atañe todas las dimensiones del ser humano. El modelo pedagógico dialogante promueve el trabajo desde las dimensiones humanas porque las reconoce y obliga a los maestros a desarrollar cada una de ellas en su conjunto.

El diálogo, como fenómeno humano, se nos revela la palabra; la cual se puede decir que es el diálogo mismo. Es el encuentro amoroso de los seres humanos, que mediatizados por el mundo, lo pronuncian, esto es lo transforman y, transformándolo, lo humanizan, para la humanización de todos” (Freire, 1973, p. 46).

En la teoría de la acción dialógica, el diálogo tiene dos dimensiones, la acción y reflexión, y su derivación es la *praxis*, que es la palabra verdadera que transforma el mundo. Una no es sin la otra. Si se elimina la acción, la palabrería y el verbalismo ocuparían su lugar. Si se sacrifica la reflexión, el activismo la reemplazaría. En ambos casos no es posible el diálogo. Mediante el verbalismo alienado y el activismo alienante

no se puede esperar la denuncia del mundo, dado que no hay denuncia sin compromiso de transformación ni compromiso sin acción (Freire, 2000).

Freire (1921) al circunscribirse en el pensamiento Jasperiano, asume que el diálogo es, por tanto, el camino indispensable, no solamente en las cuestiones vitales para el orden político sino para todo nuestro ser. El diálogo sólo tiene estímulo y significado en virtud de la creencia en el hombre y en sus posibilidades, la creencia de que solamente llega a ser él mismo cuando los demás lleguen a ser ellos mismos. “El sujeto que se abre al mundo y a los otros inaugura con su gesto la relación dialógica en que se confirma como inquietud y curiosidad, como inconclusión en permanente movimiento en la historia” (Freire, 1999, p.130).

No se trata simplemente de transmitir conocimientos, sino de formar individuos más inteligentes a nivel cognitivo, afectivo y práxico. No se trata de hacer sentir feliz al sujeto, se trata de formarlo con toda la felicidad, esfuerzo, cuidado, responsabilidad, diálogo y trabajo que ello demanda para que él mismo busque su propio concepto de felicidad y desarrollo.

Adoptar un enfoque dialogante exige cambios, no sólo epistemológicos, sino que también obliga a transformar los principios pedagógicos, las relaciones entre el docente y el estudiante y las estrategias metodológicas en el salón de clase, o sea que trata de una revolución de la cosmovisión en el proceso educativo. Las bases de lo que se determina como verídico en el ámbito educacional ya no están tan sólidas como antes porque se busca el cambio hacia lo mejor para el ser y su desarrollo lo cual no ha sido común en la historia humana lo que implica todo un proceso de adaptación y adecuación de las percepciones de la realidad humana en el ámbito de la educación. Como se ha pretendido mostrarlo, un Modelo pedagógico Dialogante reclama propósitos ligados con el desarrollo

humano y no solamente con el aprendizaje, exigiendo además propósitos y contenidos de tipo cognitivo, valorativo y práctico, lo que obliga a la escuela a definir propósitos y contenidos que garanticen mayores niveles de inteligencia intra e interpersonal. Garnerd (1983), es decir, individuos que se conozcan, que comprendan sus orígenes y raíces y que elaboren de manera más reflexiva y activa su propio proyecto de vida individual y social. Para lograrlo, es necesario, entre otros, que la escuela incluya entre sus contenidos la autobiografía de cada uno de sus estudiantes y que dote de competencias afectivas a sus estudiantes para que se conozcan a sí mismos y para que conozcan y comprendan a los demás.

Se habla del ambiente de aprendizaje experiencial comprendido como; *Un espacio en el que los estudiantes interactúan, bajo condiciones y circunstancias físicas, humanas, sociales y culturales propicias, para generar experiencias de aprendizaje significativo y con sentido por su parte aprendizaje experiencial significa en su definición más simple “construcción, adquisición y descubrimiento de nuevos conocimientos, habilidades y valores, a través de vivencias reflexionadas de manera sistémica”* con la finalidad de mostrar que se puede ambientar cualquier espacio físico, hacia lo que busca vertiente de la educación física, La palabra ambiente, procede del vocablo ambiens, ambientis, “que rodea”, derivado del verbo latino ambitus (Corominas, 1980). Según la Real Academia Española (1992), el término deriva del latín ambiens,-entis, de ambiere, que significa “rodear”, “cercar”;

De la misma manera, desde la pedagogía, el término ambiente de aprendizaje tiene multitud de significados pero el más adecuado al presente PCP fue dado por Iglesias (2008) quien expresó que el ambiente, es todo lo que rodea al hombre. Incluye los objetos, olores, formas, colores, sonidos y personas que habitan y se relacionan dentro de un marco

o espacio físico “que lo contiene todo y, al mismo tiempo, es contenido por todos estos elementos que laten dentro de él como si tuviesen vida”. El ambiente habla, transmite sensaciones, evoca recuerdos, da seguridad o inquieta, pero nunca deja indiferentes al alumno y al profesor Iglesias (2008). Representado como la teoría ecológica de la relación sistémica.

El aprendizaje es un proceso de relación mutua entre experiencia y teoría. No basta con una experiencia para producir conocimiento, es necesaria la modificación de las estrategias didácticas, poniendo a prueba las estructuras cognitivas para adoptar puntos de vista más útiles y adecuados que orientan mejor tanto la toma de decisiones como los objetivos, haciendo que los aprendizajes sean significativos y constructores. Trabajando el equilibrio holístico desde distintas prácticas sensitivas que pueden generar desequilibrio para reestructurar y potenciar el estado de equilibrio en las dimensiones.

La finalidad última tiene que ser la de garantizar mayores niveles de pensamiento, afecto y acción; es decir, la “humanización del ser humano” como decían Merani y Vygotsky (Cit. por Riviere, 1996, 19). La escuela, tal como dice un proverbio chino, debería ser un lugar para entregar cañas de pescar a los estudiantes y no para entregarles pescados. Y desafortunadamente todavía no es así. Pero las condiciones socio-históricas actuales exigen un cambio profundo en las finalidades de la educación. Los propósitos a trabajar en la escuela deben garantizar por fin un mayor desarrollo del pensamiento, el afecto y la acción. La escuela del siglo XXI debe enseñarnos a pensar, amar y actuar, haciendo uso de sus conocimientos previos con la finalidad de permitirle sortear los obstáculos de su diario vivir, por tanto se le reconoce como ser biológico, social y cultural.

El educador debe ser consciente de la capacidad innata del niño durante esta etapa de la vida, para comprender los procesos del mundo. El rol del docente en este modelo

pedagógico, consiste en ser un guía, facilitador y orientador del proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que es él quien crea espacios, dificultades o facilidades dentro del proceso, para cultivar la naturaleza del sujeto y obtenga un mejor desarrollo.

El rol del estudiante se basa en determinar los contenidos de su aprendizaje, deberá ser un sujeto activo, autónomo y crítico, explorando las distintas opciones en la resolución de obstáculos del vivir escolar y social, deberá ser autónomo y autogobernarse, con capacidad de generar su propio aprendizaje, siendo respetuoso por sus compañeros y docente guía.

Componente disciplinar; La concepción y el enfoque de la educación física de la mano con metodologías que emancipan

El movimiento resulta, la medicina para crear el cambio desde lo físico, emocional y mental, dijera Welch (1970). La Educación Física se la concibe como una disciplina académica que propende por el desarrollo con el movimiento del ser humano, integrando al cuerpo, a la mente y a las emociones como las dimensiones básicas del ser que se unifican conformando al sujeto como ser particular. Un espacio educativo que posibilita la enseñanza-aprendizaje a través de prácticas corporales que fortalecen aspectos dimensionales La educación física que se propone es una educación holística e integradora en el sentido de la interacción de todos los componentes humanos que conforman las dimensiones antes mencionadas. Es una educación abierta, flexible y emancipadora de lo natural en el humano que busca el equilibrio en su sentido más amplio para aprender a disfrutar la vida y lograr un buen vivir La escuela nueva es ahora la formación integral que

relaciona los componentes humanos ya que lo que determina el desarrollo de la persona en definitiva es la mente y la actitud que posea, por ello hay que enfocar a la educación física a que trabaje la mente y regule sus emociones a través del cuerpo. Afectando a la mente se puede afectar de mejor manera las demás dimensiones y la educación física resulta un espacio propicio (quizás el mejor dentro del contexto académico) para trabajar más allá de los contenidos que se establezcan todo lo inherente al humano, su potencialidad y talento naturales. La consolidación de las competencias blandas para el manejo adecuado del conocimiento y los aspectos que integran la vida, siendo la educación física una disciplina que permite ese trabajo profundo de lo que en general se descarta a la hora de planear los contenidos curriculares. Es plantear el movimiento para construir y desarrollar las dimensiones e inteligencias que buscan su estado de equilibrio holístico, derribando viejos paradigmas para darle paso a la nueva visión holística de la educación física que más que enseñar técnicas, direccionar estilos de vida o buscar talentos del movimiento busca enseñar a vivir mejor, fortaleciendo las bases de sustentación, haciendo sostenible las posturas que el sujeto adopte, posturas como actitudes, elecciones de sentir y pensar que a su vez orientarán el hacer

La concepción pedagógica de Escuela Nueva, cuyo progenitor fue John Dewey (1859-1952), centra el interés en el educando y en el desarrollo de sus capacidades, lo reconoce como sujeto activo de la enseñanza y, por lo tanto, el sujeto posee el papel principal en el aprendizaje. El otro elemento que identifica este enfoque pedagógico es que la educación se considera como un proceso social y para asegurar su propio desarrollo, la escuela prepara al sujeto para que viva en su sociedad, en la que se “aprende haciendo”, (experienciando), y con el otro, (experienciarse).

Se ha dicho que la educación física es una excusa para ser buena persona y también se dice que no hay personas malas sino personas infelices por lo que la educación física debe dar esas herramientas para que el sujeto se construya, primero a sí mismo y luego ayude a los demás en su entorno a desarrollarse.

Para facilitar un mejor desarrollo y aplicación de las tendencias o enfoques actuales se debe tener presente la autonomía, la creatividad, la libertad y la confianza como factores fundamentales, los cuales invitan a desechar los esquemas tradicionales para poder decidir con autonomía y firmeza, por ello es importante conocer los gustos e intereses de los participantes hacia las actividades físicas, brindando posibilidades para la selección de las ciertas actividades, facilitando los materiales y estimulando a desarrollar y enriquecer cada vez más sus actividades para que enriquezcan su vida. El enfoque asumido debe contribuir al desarrollo holístico del individuo potenciando el conocimiento y el desarrollo de las dimensiones humanas por lo que el *enfoque de la Experiencia corporal* resulta el más propicio en este caso, trabajando la mente y las emociones desde lo corporal para así significar y llegar al estado de equilibrio holístico, partiendo del conocimiento que generan las vivencias que llegan a ser experiencias corporales, es decir:

El conjunto de impresiones que dejan huella y dan lugar a la asignación de significado particular y construye la historia de vida de cada persona, pero que puede reconstruirse y modificarse a partir de los acontecimientos sociales y culturales que lo afecten en su totalidad (PCLEF, 2004, p. 30).

Las tendencias o enfoques actuales deben ofrecer un punto de vista cada vez más integral, un profesional de estos tiempos tendrá que lograr que los educandos se formen dotados de conocimientos, habilidades, capacidades y sepan emplear el juego en su vida para transformar situaciones lúdicas y constructivas, que a su vez le genere curiosidad por conocer y hacer. Un ejemplo a esto sería la propuesta del enfoque mexicano para la

educación física llamado “*competencias educativas y para la vida*” (México 2005), el cual se rige bajo la experiencia corporal constructiva como eje de su propuesta.

La educación física se enfoca en la educación con la experiencia, toda experiencia es corporal y se amalgama junto a la propuesta del trabajo multidimensional para trabajar de forma holística al ser que mediante el cuerpo, se pueda ayudar a trascender. Según el Ministerio de Educación Nacional (Colombia 2000) dice que, de acuerdo a la investigación y la experiencia docente que provee el M.E.N, mediante los Lineamientos Curriculares de la Educación Física, Recreación y Deporte, es posible mencionar este enfoque (Experiencia corporal) que busca afirmar el carácter académico disciplinar de la Educación Física y su papel en la formación del estudiante en contextos formales, no formales e informales; al moverse tanto en el plano escolar como en el académico y social. La necesidad de acción es la necesidad misma de vivir. El comportamiento de un organismo es una actividad global que implica direcciones que poseen significado que más atrás le hemos dado (Le Boulch, 1971, p.69)

La *experiencia* no será la misma *vivencia*; su diferencia consiste en que no todo lo vivido es una experiencia, aunque ésta se da sólo y únicamente durante la otra. La vivencia es un modo de existir la realidad para un cierto sujeto. La vivencia no es, pues, algo dado; es uno mismo en el continuo vivir. (Dilthey.1885, p. 78)

La experiencia permite que materialicemos la vivencia, que a pesar de su fluidez inconsciente permanece en nosotros un algo: posibilidad del pensamiento, posibilidad del lenguaje, posibilidad de conocimiento. El vocablo «experiencia corporal» enlaza tanto la noción de «experiencia» como la de «cuerpo». Por ello, esta conjunción encierra una riquísima magnitud semántica, resalta tanto la existencia corpórea del ser humano o su dimensión corporal.

El cuerpo es la vida y lo demás en tanto, la mente y las emociones son lo que la permiten, prolongan y emancipan en conciencia gracias al desarrollo del todo, holístico, en

la persona, que busca equilibrarse como fin del vivir bien. El estado de equilibrio se puede obtener en la medida en que se trabajan las flaquezas, desventajas, miedos e impedimentos mentales que coartan las emociones positivas y favorecen los estados de desequilibrio como consecuencia recíproca de las emociones negativas llevando favorablemente a acciones que alimentan o son producto del desequilibrio, siendo de este tipo en contextos sociales populares como hábitos perjudiciales y toma de acciones sin consciencia de las consecuencias. Idealmente se busca generar estados mentales que independientes a lo contextual de la propia realidad del sujeto sea esta buena o mala, sea capaz él mismo de dirigir su atención e intención a la mirada positiva, vistas las circunstancias como oportunidades de aprendizaje y fortalecimiento. La experiencia corporal toma al desequilibrio como un desajuste estructural que posibilita el fortalecimiento de la misma estructura, una oportunidad para el desarrollo en situaciones que posiblemente generen estrés, miedo entre muchas otras percepciones y emociones de asociación negativa, pero que pueden ser redireccionadas su forma de percepción, y al permitir la reflexión y el diálogo en momentos, antes, durante y/o luego de la experiencia, esto puede permitir el fortalecimiento genuino de las bases que sustentan las configuraciones y dimensiones humanas. La actitud positiva ante las situaciones de experiencias como reflejo de situaciones de la vida, la positividad se convierte en una de las principales competencias blandas a trabajar para su desarrollo. Las emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Son creadoras de experiencias positivas significativas y armonizadoras en el humano. Lyubomirsky (2008).

La experiencia siempre tiene lugar sobre un estado anterior de creencias, esto significa que la experiencia puede provocar cambios pero que por sí sola no determina el

estado de creencia Por ello, la vivencia, la experiencia (como experiencia corporal) y la creencia no se suceden de forma procesual, no son consecuencia una de otra, son más bien procesos paralelos, simultáneos de la configuración corporal de quien existe. Su diferencia es de naturaleza: la vivencia es homogénea y absoluta, la experiencia es heterogénea y mutable, y la creencia es virtual. Desde la filosofía se habla de la experiencia corporal como la enseñanza adquirida con la práctica. Se habla entonces de la experiencia en un oficio y en general, de la experiencia de la vida. También puede decirse que es la aprehensión por un sujeto de una realidad, una forma de ser, un modo de hacer, una manera de vivir, etc. La experiencia es entonces un modo de conocer algo inmediatamente antes de todo juicio formulado sobre lo aprehendido.

Por eso, si la experiencia es conocimiento de la realidad del sujeto, la experiencia permite y genera inevitablemente conocimiento de quien se es experimentado. Entonces, el hombre mientras “está-siendo-en-el-mundo”, como existente, es experimentado y experimentable, y en tanto tal, es una conjugación entre lo que fue y lo que no ha sido: está entre lo que está-siendo, es una síntesis entre el futuro y el pasado. Por tanto, la experiencia corporal, “constituye” en un presente infinitivo (en donde cobran relevancia no sólo la cotidianidad sino el tiempo de clase) la formación y transformación de los cuerpos-hombres.

Es así, como se hace necesario un análisis más profundo, de largo aliento, acerca de los distintos elementos y momentos del proceso en el que son dadas las experiencias corporales. En tal estudio es menester contar con las proximidades y componentes del concepto, entre los cuales podemos apenas señalar la sensación-percepción, la emoción, la invención, la transmisión, la adquisición-asimilación, el conocimiento y la conciencia, entre otras,

conformando así lo propio de la experiencia para que sea justamente una experiencia que reconfigure la estructura de quién la tiene.

Es así, como desde lo anterior podemos aproximarnos a lo que se quiere decir con la expresión *experiencia corporal* primeramente, la experiencia corporal refiere al cuerpo *uno-múltiple*, es decir, al cuerpo individual (no independiente) compuesto por las fuerzas que lo cruzan: físico-químicas, animales, políticas, sexuales, lingüística; a su vez, la experiencia corporal remite o relaciona la vivencia y la creencia sin confundirse con ninguna ni determinarlas; es el dispositivo del sentido en la medida en que “atrapa” o “abrazo” lo sensible como correlato del significado. La «experiencia corporal» es un puente entre cierto sí-mismo (uno) y cierto Otro (múltiple), es la conductibilidad existencial, ya que la subjetividad no es un estado interior distante de un exterior sino la «conjunción» de lo Uno y lo Otro.” ‘ (Velasco, 2007, p. 13).

Puede decirse que la educación física es en sí misma experiencia corporal con un sentido pedagógico enmarcado en la formación del ser, lográndose gracias al instrumento natural del ser humano, su cuerpo. La experiencia corporal es un elemento fundamental educativo y cuando hablamos de cuerpo no podemos dejar de mencionar la corporeidad como característica fundamental humana. En este caso Alicia Ester Graso define este concepto de la siguiente forma: La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano. Se dice que, soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica, es decir, lo que particulariza a un ser de otro, como sus gustos, aficiones y características propias.

La corporeidad se presenta aun cuando la persona no lo está, físicamente hablando. Un elemento de la corporeidad como una carta escrita con la letra y pulso de una persona, o un reloj pulsera usado cotidianamente, con un desgaste particular y con ciertos olores, el gesto de arquear una ceja que un hijo copio al padre, un poema escrito que mencione un recuerdo, emoción o experiencia. Una foto o película con la imagen propia, hacen corporizar a uno en el otro aún después de muertos. Esto da a entender que la corporeidad

es el cuerpo en permanente transformación y construcción en la conjunción de factores internos y externos, manifestándose a través del movimiento y de la motricidad, es decir, de la acción intencionada que genera experiencia en el ser que vive y evoluciona, expresado con el cuerpo físico que posibilita ese movimiento y la conciencia del mismo. Cuando se piensa la corporeidad humana como una construcción permanente que integra todo lo inherente al ser, se lo ve como un proceso de carácter holístico, y para ello se necesita una educación que contribuya a integrar la educación física como ese espacio propulsor del mejoramiento de las competencias que hace de la persona una con buenos valores, con sentido de libertad y autonomía, sin embargo, Grasso sostiene que existe una contradicción entre los desarrollos teóricos sobre la corporeidad y el trabajo que se realiza con el cuerpo en la práctica diaria, pues se siguen formando cuerpos saludables, obedientes y dóciles, ya que aprenden siempre a respetar a la figura de poder, independiente a su labor. Es necesario entonces llamar la atención sobre la necesidad de promover una educación que tenga en cuenta la naturaleza física, emocional, social y espiritual de todos los participantes de una sesión de educación física, que incite a los aprendizajes significativos, de la mano a un maestro-guía que pueda conjugar el pensamiento de la corporeidad con el desarrollo del educando, que se educa para que pueda gracias a su autonomía, manifiesta en su corporeidad, encontrar siempre que lo requiera, el estado de equilibrio holístico. A través del cuerpo y con éste como mediador, se construye la corporeidad, lo humano corporeizado, la conciencia hecha gesto, movimiento o palabra, la presencia y comunicación. La visión integradora actúa como unidad, como un todo, como ser fungiente, global y holístico. Por ello, se concibe la corporeidad como una alusión global al cuerpo que refleja a la persona.

Resulta crucial saber lo anterior para comprender la complejidad del desarrollo humano que posee un cuerpo social, un cuerpo biológico y cuerpo subjetivo. La relación sistémica propuesta por Bronfenbrenner (1979) resalta que no puede dejarse a un lado los diferentes factores, el maestro, guía e investigador no solo de conocimiento teórico, sino también de las realidades que viven sus estudiantes. Esta teoría orienta a entender la postura holística de la educación física y con un modelo pedagógico interestructurante que permite la comunicación asertiva entre las partes se toma el Dialogante de J. De Zubiría (2007), por donde se encamina la propuesta. La experiencia se nutre del diálogo, de la comunicación que se establece luego de obtener la experiencia, pudiendo ser al finalizar la actividad o mucho después, dejando asentar lo vivido para que el sujeto lo trascienda a la experiencia. El PCLEF 2004 (Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación física de la UPN) afirma que la experiencia corporal es: *intransferible, única o irrepetible*, además, la experiencia corporal tiene lugar en la confluencia del sujeto, el Otro y el contexto sin que este proceso sea unívoco, ni obedezca a una relación causa-efecto. Lo que permite, que simultáneamente se den la universalidad de la experiencia humana, la diversidad cultural y la singularidad del sujeto (PCLEF, 2004), lo que vincula la relación sistémica a la hora de percibir la experiencia. Entonces la experiencia que es particular e intransferible también estará condicionada a los recursos y capacidades que el sujeto tenga para asimilar lo sucedido, dando a entender que es condicionante lo que confluye en el sujeto.

Con la experiencia corporal encontramos el enfoque idóneo para este proyecto el cual busca generar autoconocimiento como base de la autonomía que predispone a que el sujeto genere motivación intrínseca, o sea que el sujeto debe descubrir a partir de su experiencia que es lo que le gusta, que hace parte de su ser y por lo tanto que le interesa,

necesita y motiva desde sí mismo porque con la educación experiencial, se logra que el sujeto salga de sus zonas de confort y se rete así mismo desde lo que el maestro presenta para autoconocerse llegando a un sinnúmero de posibilidades que antes quien experiencia ni sabía de sí mismo. Aunado a esto se pretende expandir la conciencia de quien experiencia para que desde su individualidad crezca en lo intra e interpersonal y genere conciencia de su ambiente físico y sensibilidad ambiental que favorecen los ambientes pedagógicos en espacios naturales, también requeridos para la implementación de este proyecto.

El conocimiento se construye con el otro saliendo un poco así de las dinámicas tradicionales donde el maestro es el que sabe, rompiendo los espacios de jerarquías y poder para posibilitar la igualdad en la libertad de ser, asumiendo al error como parte fundamental del proceso de aprendizaje fortaleciendo la comunicación entre las partes y logrando que fomentan el autoconocimiento en el trabajo cooperativo que se puede desarrollar desde la educación experiencial. Consenso y disenso en ambientes que posibilitan la crítica y la creatividad con el diálogo en cada retrospectiva que se debe hacer luego de la experiencia para que esta genere mayor sentido y significado de lo vivido en sus vidas. En esa observación reflexiva de la experiencia se pueden plantear preguntas que sirven para fortalecer ese sentido de la experiencia e invitar a que el sujeto busque ahora experimentar lo aprendido en algún contexto de su vida en pro de su reequilibración. Estas preguntas pueden ser como:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Qué vivieron?
- ¿Qué sintieron?
- ¿Qué emociones encontraron durante la experiencia?
- ¿Qué les deja?

- ¿Cómo la experiencia involucra sus intereses?
- ¿Cómo pueden aplicarlo a sus realidades?

Para esto, son válidas todas las prácticas corporales que se puedan realizar siempre que tengan una mirada humanista e integradora para la significación en el sujeto. Velasco (2008) propone los siguientes elementos que caracterizan los momentos donde tienen lugar las experiencias corporales de presente infinito o como refiere el autor, una síntesis entre el pasado y el futuro. Los elementos podrán visibilizarse en la siguiente tabla del lado izquierdo, en relación al proceso de interacción al mundo que hace parte del sujeto y donde se da la concreción de las singularidades socioculturales en y por el cuerpo.

Tabla 3

Sensación - percepción	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción • Movimiento • Modificación
La invención	
La transmisión	
La adquisición-asimilación	
El conocimiento	
La consciencia	

Fuente Propia

Cada puesta en escena de esta metodología requiere de una planeación adecuada para entender y conocer objetivos claves, planteando problemáticas con un sinfín de soluciones en la medida que se proponen escenarios donde se evidencie que la experiencia previa se fortalece en la aconteciente, visto como un proceso dialógico y constructivo donde también se guía el descubrimiento y que muchas veces, en el momento de la

experiencia lo conveniente es no dar el objetivo en sí, para que los sujetos aprendientes no se condicionen de ninguna forma posible a la hora de realizarla y generen en verdad una experiencia desde sí mismos y en conjunto con el otro. Por otro lado el maestro facilitador del proceso si debe tener bien claro los objetos de cada experiencia para en el hacer dejar ser y crecer (trascender).

El profesor Jorge Gómez (1965) de Actividad física y Deporte de la U. Naval Argentina dice que “El humano como ser corporal, de la existencia en para el cuerpo, el cual nos predispone a la acción autónoma de resolver nuestra subsistencia y la necesidad de la trascendencia” (Gómez. 1984, p.29). Este pensamiento apoya la línea metodológica de la experiencia corporal como tendencia para trabajar con y desde el cuerpo aprendiente haciendo que el sujeto se identifique y proyecte su propia ruta de trascendencia, es decir que identifique que lo motiva para hacer, ser y saber.

La Experiencia corporal es concebida como el objeto que crea y transmite cultura fuera de la esfera laboral, Jean Barreau Morne (1985). El núcleo de la experiencia corporal es el cuerpo y, éste es el principal instrumento del hombre además del más natural. Propone la significación de la experiencia corporal, mirada humanista centrada desde la antropología de la educación que reconoce al cuerpo como una totalidad (visión holística) y es la unidad significativa, el sujeto es lo primordial ya que es quien se experiencia dentro de la experiencia que propone una sociedad más humana y equitativa que reconoce las individualidades del cuerpo-sujeto y permite la diversificación de la experiencia y esto parte desde la escuela, estimulando la curiosidad y la actitud activa. En los contenidos la experiencia corporal establece que pueden ser de todo tipo, cualquiera mientras generen experiencias positivas y reconocimiento de sí mismo con, y en ellas ya que la experiencia necesita de la autocrítica en un sentido autoevaluativo, por lo que, una evaluación holística

sería la forma más adecuada de comprender la experiencia y fomentarla como construcción y ampliación del ser que conlleva un proceso. Si bien, en el enfoque de la experiencia corporal cabe hasta el mando directo por parte del maestro, este proyecto no descarta esa opción metodológica pero se funda en la pedagogía dialogante y constructivista que permite la opinión y reestructuración de las dinámicas para obtener el mejor proceso de desarrollo del equilibrio holístico en los estudiantes. La experiencia corporal tiene como bases teóricas de su conocimiento a la antropología por el estudio de la experiencia humana en las diferentes culturas y concepciones, la teoría de Gestalt de Max Wertheimer (1880) o de las formas que orienta a lo particular de cada quien para concebir su propia experiencia de manera holística y a la Fenomenología que apela a responder los problemas filosóficos a través de la experiencia generada de manera intuitiva o evidente. La experiencia los toma y le da como finalidad al entendimiento del conocimiento que deviene de lo que se hace. Para ello, los caminos que pueden tomarse en torno a la orientación de la pedagogía que se intenta impartir deben ser recursos que inspiren al educando a sugerirse a sí mismo la praxis y la experiencia que trascienda sus posturas y formas para que estas sean en pro a la armonía del sujeto. El buen educador sería, el que se vuelve progresivamente innecesario, dijo Thomas Carruthers (1900), esto, en el sentido de la idea de que en las sesiones se puede plantar una semilla de la curiosidad frente a los objetivos y frente a ellos mismos, los educandos ante la vida, siendo el maestro guía, facilitador y semillero que puede con sus conocimientos y experiencias previas generar curiosidad y autonomía en sus educandos, en la medida que se vuelvan independientes y constructores de su propio conocimiento y proceso de vida. Los recursos didácticos no pueden dejar de ser otros, más que el ejemplo de un escenario en la realidad pero que en esta se permita ser honesto a las emociones y pensamientos florecientes en la

experiencia individual de cada sesión. Sin juicios morales o valorativos en cuanto a la experiencia propia y expresión de cada educando. Recursos didácticos que favorezcan la emancipación subjetiva de cada uno, en pro a la búsqueda del buen vivir en estado tranquilo y de armonía holística.

Diseño e implementación

Este Proyecto Curricular Particular surge a partir de la necesidad de problematizar el cómo ha venido siendo el sistema educativo, más precisamente desde la educación física, que, siendo esta una disciplina transversal a distintas áreas del conocimiento, ha sido desaprovechada en cuanto al desarrollo integral de la persona, basándose en el trabajo corporal, y dejando de lado la integración holística que conforma la totalidad del sujeto. De modo que se hace necesaria la construcción de una propuesta curricular con fundamentos propios de la Educación Física que den cuenta de experiencias corporales trascendentales de conocimiento y que signifiquen el equilibrio holístico conllevando al estado del mismo.

Justificación

La propuesta educativa surge de la oportunidad que brinda la asignatura de educación física para ofrecer una formación integral en pro al desarrollo de las competencias blandas que favorecen la adquisición de lo que aquí se concibe como equilibrio holístico, proponiendo una educación mas holística, lo que favorecería el desarrollo personal, buscando educar para que el educando se pueda expresar desde sus pasiones, en la medida que es autónomo y social.

Objetivo


Generar experiencias de desequilibrio que favorezca el desarrollo de las competencias blandas, en pro a los estados armónicos de las distintas dimensiones del ser, desarrollando la mente y trabajando las emociones desde lo corporal para significar el estado de equilibrio holístico en los educandos.

Objetivos específicos.

- Potenciar la toma de decisiones autónomas de acuerdo con el estado de equilibrio holístico.
- Promover el movimiento como posibilitador de acciones que favorezcan actitud positiva, como también de aceptación y tolerancia.
- Promover la comunicación asertiva a partir de espacios de dialogicidad.
- Generar conductas empáticas, con el otro y el contexto.

Tabla 4

Macrodisño.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Facultad de Educación</small>		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA EQUILIBRIO HOLÍSTICO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA 2017					
OBJETIVO GENERAL: Generar experiencias de desequilibrio que favorezca el desarrollo de las competencias blandas, en pro a los estados armónicos de las distintas dimensiones del ser, desarrollando la mente y trabajando las emociones desde lo corporal para significar el estado de equilibrio holístico en los educandos							
DIAGNÓSTICO: Se propondrá realizar una dinámica llamada "línea de vida". Problematizando mi estado actual: ¿Cómo me siento con mí ahora?							
CICLO 1: INTRODUCCIÓN							
PROPÓSITO DEL CICLO: Generar conciencia de las bases de sustentación que compone cada dimensión del ser (física, socioafectiva y mental) significando al ser holístico.							
RECONOCIMIENTO MULTIDIMENSIONAL		EQUILIBRIO		EXPRESION EN LA EXPERIENCIA CORPORAL		CONOCIENDOME EN MOVIMIENTO	
CONTENIDO	Cuerpo vivido 16 ago Yo ahora ("Línea de vida") Exploración y reconocimiento de las capacidades y elementos que integran a las dimensiones.	CONTENIDO	Desequilibrio 23 ago Generar experiencias corporales que signifiquen un reto a su zona de confort	CONTENIDO	Introyección 30 ago Trabajo de la inteligencia intrapersonal reflexionando la experiencia corporal (Comunicación conmigo mismo)	CONTENIDO	¿Quién o Qué quiero ser? 06 sep. Relación consigo mismo desde la conciencia corporal para la autonomía.
CICLO 2: PROFUNDIZACIÓN							
PROPÓSITO DEL CICLO: Reforzar la actitud positiva que favorezca la constitución de la Experiencia Corporal trascendental y constructiva.							
CONTENIDO	Propiocepción y exterocepción 13 sep (caminata ecológica) Afianzamiento de las competencias multidimensionales, desde prácticas motrices	CONTENIDO	Autoconfianza 20 sep (escalada) Fortalecer habilidades motoras en los educandos partiendo de las capacidades básicas, que aporten a la confianza en sí mismos	CONTENIDO	Expresión corporal 27 sep (teatro) Experiencias orientadas al desarrollo de la comunicación corporal Establecer representaciones del cuerpo en situaciones estáticas y dinámicas por medio de la lúdica y el arte.	CONTENIDO	Toma de decisiones 04 oct (juego roles) A partir de deportes estratégicos generar alternativas de decisión en las situaciones de desequilibrio ¿Cómo el estado emocional afecta en la toma de decisiones?

CICLO 3: SIGNIFICACIÓN			
PROPÓSITO DEL CICLO: Promover la praxis dadora de sentido a las diferentes posibilidades de movimiento, propiciando el desarrollo del equilibrio holístico.			
CONTENIDO	Autonomía 11 oct (Crossfit) Toma de decisiones a partir del criterio que da la conciencia de sí mismo partiendo de las habilidades motoras	CONTENIDO	Tolerancia al fracaso 18 oct (ensayo, error, ensayo) Reforzamiento de la adaptabilidad corporal y la actitud positiva como base potenciadora de las demás capacidades
CONTENIDO		CONTENIDO	Trabajo en equipo 25 oct (guerra de tribus) Relacionarse con el compañero desde los juegos cooperativos y competitivos.
		CONTENIDO	Bienestar 01 nov Significación de bienestar como un estado armónico holístico. Trabajando lo multidimensional desde lo corporal con disciplinas orientales como el yoga y la meditación.
MEDIOS			
A partir de experiencias corporales enfocadas a la sensibilización para ampliar la conciencia de sí mismo	Con situaciones motrices novedosas a la experiencia previa del educando, identificar las situaciones de desequilibrio para fortalecer las capacidades físicas y emocionales	Desarrollo de actividades dotadas de significado que tienen origen en el juego, la danza, el teatro y la improvisación, para el desarrollo de la expresión corporal	Generar situaciones de cuestionamiento personal frente a las concepciones de sí mismo
METODOLOGÍA			
<p>Esta, se gesta desde el dialogo constante, proponiendo espacios de asamblea en donde el maestro guía, orienta y empodera a los educandos para el trabajo de los propósitos. Al final de cada sesión puede existir el espacio de reflexión, retrospectiva y expresión de las experiencias vividas durante la sesión, conectando a los educandos con los propósitos de cada instancia y el objetivo general del proyecto, teniendo en cuenta las opiniones y comentarios de los estudiantes frente al como asumir las didácticas que lleven a los propósitos de la siguiente clase.</p> <p style="text-align: center;">El método se basa en la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.</p>			
<p>EVALUACIÓN: Basada en la retrospectiva y reflexión continua de los diferentes aspectos y actores que configuran la experiencia impartida durante las sesiones, se evaluara como un todo en proceso, integrando al ambiente en donde se desarrollan las experiencias, al maestro guía, al educando y el desarrollo de los objetivos, tanto en la pertinencia como en el impacto generado.. Se evaluaran aspectos particulares de cada clase en relación a la adquisición de las Experiencias Corporales, teniendo en cuenta la disposición actitudinal y la experiencia previa de los jóvenes abordados. Además, se contara con recursos de recaudo de información como lo es el diario de campo y elementos audiovisuales que ayuden a constatar evidencias del proceso.</p>			
<p>EVALUACIÓN FINAL: Se propondrá una evaluación globalizadora e integradora donde se tendrán en cuenta los aspectos fisico-motrices, psicosociales, afectivos e intelectuales dando cuenta del fortalecimiento de las diferentes dimensiones que conforman el equilibrio holístico. Para ello los educandos deberán mostrar de alguna forma creativa lo que significó su proceso</p>			

Modelo didáctico, una opción alternativa

En el ámbito de la educación se suele utilizar el concepto de *modelo didáctico* como un potente instrumento de análisis e intervención en la realidad educativa, por su capacidad para relacionar la reflexión teórica y la intervención práctica

Un modelo didáctico es una construcción específicamente praxica y, por lo tanto, constituye un tipo de conocimiento con una elaboración y con una lógica ciertamente peculiar. Se puede decir que el conocimiento didáctico es integrador porque supone un nivel de elaboración diferente del nivel del conocimiento escolar (el conocimiento que se maneja en el contexto escolar y que se halla presente en los libros de texto, en el discurso del aula, en las interacciones alumno-profesor, etc.) y del conocimiento profesional (el conocimiento específico de los profesores como profesionales de la enseñanza), pero, a su vez, supone una incorporación de esos otros niveles de elaboración. En el ámbito didáctico se elabora, pues, un conocimiento verdaderamente estratégico, que se convierte en instrumento decisivo para comprender mejor la escuela e incidir en su transformación; la elaboración nuclear de este conocimiento es el modelo didáctico, que en el caso que nos ocupa se presenta con el carácter de *modelo didáctico alternativo*, el cual funda sus bases filosóficas en el idealismo hegeliano (marxista) y sus corrientes de relativismo, subjetivismo, existencialismo, personalismo, y desde la psicología toma al Constructivismo y las teorías mediacionales y cognitivas propuestas por Vygotsky, Piaget, entre otros.

En esta perspectiva se parte de la idea básica de que no existen *significados absolutos*, externos a los individuos, sino que los significados son construcciones individuales y sociales relativas a un tiempo y a un espacio determinado. El conocimiento se genera en relación con problemas o cuestiones relevantes, y en la interacción y el

contraste significativo entre factores internos de las personas o comunidades (creencias, teorías personales, intereses) y factores e influencias externas (otras teorías personales, otros intereses, otras experiencias). Así, en la escuela, como contexto definido e histórico, se produce la construcción del conocimiento que en ella se genera y desarrolla: el conocimiento académico.

La emergencia de un nuevo paradigma sistémico y complejo se desarrolla de forma paralela a la crisis del "paradigma de la simplificación" Esta perspectiva simplificadora no reconoce la existencia de estructuras conceptuales comunes entre ciencias como la física, la biología y las ciencias sociales, entre otras, ignorándose, por otra parte, la aparición de nuevos campos del saber que trabajan con entes complejos (*biosistemas, geosistemas, sociosistemas*) en la relación sistémica que condiciona el desarrollo del ser, su conducta y comportamiento en general, para ello, se vuelve necesario un cambio epistemológico desde el paradigma holístico y con eso el modelo didáctico alternativo propone el intento de equilibrar e integrar a los componentes de la tríada dimensional, superando a los modelos anteriores. El docente aparece como un facilitador, que ayuda y direcciona las propuestas construidas junto a los educandos, significando las didácticas como un proceso y facilitando la interacción activa entre los conocimientos que ya se poseen y las nuevas informaciones que se incorporan consolidando las configuraciones de cada sujeto según el currículo propuesto, que guía y orienta la intervención del maestro en función de considerar los intereses y configuraciones de los educandos, enseñando la acción comunicativa, la reflexión y la crítica mediante el planteo de problemas que "desequilibran" al sujeto, problematizando su estado actual, significando su equilibrio.

Este modelo tiene relación directa con los contextos socioculturales que busca traspasar los muros de la escuela y ubicarse en contextos de la realidad del sujeto que al ser

un resultado de relaciones sistémicas pueda intervenir en su entorno de manera efectiva y significativa. El sujeto autónomo en cuestión que busca su equilibrio en consecuencia buscará estarlo con respecto a su ambiente próximo, lo que con un sentido colectivo beneficiaría al equilibrio de su entorno.

En consecuencia a lo anterior representar las formas de impartir el conocimiento y como este puede ser efectivo logrando el impacto que se desea; se dispone de unos Estilos de Enseñanza propuestos por Mosston, (1996) definidos como:

Modos, formas, adopciones o maneras particulares y características de pensar el proceso educativo y de asumir el proceso de enseñanza aprendizaje en un contexto específico que se manifiestan en actitudes, comportamientos, acciones, procedimientos, actividades que se ponen en juego en la praxis docente. (Rendón, 2010, p. 7).

En esto el proyecto utiliza dos estilos o métodos de enseñanza conocidos como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Descubrimiento guiado.

La esencia de este estilo está dada por la secuencia de preguntas del docente hacia el educando, consistente en las relaciones que da inicio a un proceso convergente de descubrimientos, dando respuestas al estímulo que se genera por las preguntas planteadas según la estructura del diseño, por lo tanto se debe dar una verificación de las respuestas por parte del estudiante, que dejen ver los roles, la toma de decisiones continuas, los cuales son únicos, en el momento que la fase haya finalizado el docente proseguirá realizando los respectivos análisis desde lo particular y colectivos de cada ente participante del proceso educativo.

Por lo tanto, hace necesario hablar de estímulo, mediación y respuesta que permite implementar en las prácticas pedagógicas propias de la Educación Física momentos de cierre que lleven a realizar reflexiones y actividades que den insumos al maestro al

momento de generar el descubrimiento, estudiando las estructuras de las actividades desde las experiencias corporales para la significación del equilibrio holístico. Descubrimiento guiado se plantea un problema y el guía proporciona pautas para que el educando encuentre la solución. Por lo tanto, las respuestas que se esperan de la persona dependen de esas pautas. Desechando las soluciones menos adecuadas, existiendo un solo resultado final, sirviendo en la conceptualización de los principales términos vistos aquí, pudiendo relacionarlos con lo que se busca significar. Lo más importante es que la actividad principal la realiza el educando, es él quien descubre, el maestro le guía mediante múltiples preguntas de carácter intermedio bien formuladas que sirven, empleando términos de Bruner (1988) de “andamios”, “prótesis” en los que se pueda apoyar para avanzar en el proceso de adquisición de los contenidos de educación física.

Resolución de problemas.

En este estilo se plantea un problema y se espera que el sujeto encuentre por sí mismo la/las respuestas, de acuerdo con su total capacidad y en el manejo de sus competencias. Por lo tanto, no hay una sola respuesta válida y tampoco se persigue un modelo ideal. Un problema simple puede tener a menudo varias soluciones, lo que implica que el educando se motive por descubrirlas (mayor número de operaciones cognitivas) siendo fiel a sus intuiciones y emociones que conforman sus configuraciones. Puede que en la resolución de una problemática expuesta se encuentren tantas posibles soluciones como sujetos implicados a resolverlas y puede que todas sean válidas dentro de su diversidad, propiciando la creatividad y la autonomía. Estos problemas deben ser planteados teniendo en cuenta que:

- Los problemas deben ir guiados a un aprendizaje significativo y de interés.

- El problema ha de ser motor, adecuado según el nivel de los alumnos y que tenga varias soluciones.
- La solución no debe ser conocida con anterioridad.
- Sobre el punto de vista cognitivo tiene que ser sugestivo y que suponga un reto.

Estos estilos de enseñanza proponen guiar la práctica integrando al educando en su totalidad dimensional y configuracional, quien será el protagonista de su mismo desarrollo personal y de las competencias inherentes al sujeto. Los recursos en este caso no son lo importante, sino lo que permita acudir a múltiples elementos que faciliten el proceso de construcción del sujeto y de las significaciones que él establezca dentro de la clase de Educación Física, respondiendo en consecuencia con la teoría de desarrollo humano manejada y el tipo de humano que se busca en este proyecto, teniendo como fundamento ontológico que conceptúa al sujeto como un ser dinámico que se construye en el contexto histórico social en el que se desarrolla, por lo tanto se concluye que es incompleto e impertinente pretender evaluar y seguir su desarrollo única y exclusivamente a través de la aplicación de pruebas duras, que se aplican de forma transversal, que se fundamentan en un modelo positiva-determinista y que sustenta sus resultados a partir de la emisión de un número, sin pretender siquiera averiguar las características del contexto y el proceso de cada educando, por lo tanto la evaluación propuesta en este caso es el *modelo evaluativo holístico*. Con lo dicho no se busca invalidar ni descartar los demás métodos evaluativos, se busca darle coherencia y articulación a el modelo evaluativo con los demás modelos usados en este proyecto, creyendo fervorosamente que la evaluación debe ser tanto cuantitativa como cualitativa, y siguiendo con la convicción férrea de que el todo es más que la suma de sus partes propuesto por Aristóteles,

Evaluación Holística

El presente proyecto toma como modelo evaluativo la evaluación holística, (comprendiendo Holos como todo, e Istico como relación) propuesta por Barry Mac Donal en (1971) y José Manuel Benzonilla (1976) quienes consideran que se debe tener en cuenta el proceso, resultado y el contexto en como suceden las practicas.

Benzonilla menciona que la Evaluación holística es un proceso que se incorpora al devenir del curso y en distintos momentos y alcanza todas las esferas del ser humano (Intelectual, Afectivo y Social).

Es pertinente frente al presente proyecto ya que este modelo es una evaluación abarcadora, globalizadora, que comprende al educando y su proceso de aprendizaje como un todo (con sus habilidades motrices, psicosociales y afectivas) y no solo sus aspectos intelectuales, y así es como debe ser evaluado el estudiante, al menos en las etapas de la enseñanza obligatoria. Los estudiantes son personas, seres humanos, y no simples máquinas que acumulan conocimientos.

Una parte de la evaluación (continua u observacional) se realiza en todo momento mientras que el grupo y el docente interactúan en el mismo espacio tiempo con objetivos determinados pero también existen momento específicos para la realización de evaluaciones diagnósticas, formativas o sumativas, que se enfocarán si al cumplimiento intelectual y al cumplimiento de objetivos, dependiendo del momento y el para que se apliquen.

Este modelo evaluativo abarca todos los elementos que intervienen en el hecho educativo como por ejemplo: El aprendizaje, la enseñanza, los materiales didácticos, la gestión institucional. El holismo es aplicado en la educación; que se concibe como un sistema vivo, en constante aprendizaje y evolución.

Teniendo en cuenta el modelo pedagógico del presente PCP se hace necesaria la pertinencia y coherencia entre dicho modelo pedagógico y el modelo evaluativo, conociendo con anterioridad que el modelo pedagógico requiere el diálogo continuo entre educador y educando, la evaluación holística tiene como elemento el hecho de que para que se logre la integración de los elementos afectivos y sociales, es necesario en primer lugar que el docente no esté en un piso jerárquico más alto que sus educandos, lo que es decir que el maestro esté dispuesto a interactuar con el estudiante más allá de una simple relación intelectual, y que esté dispuesto a observar en el contexto social, lo que implicaría agregar más procedimientos e instrumentos al ya complejo y complicado proceso de evaluación cuantitativo memorística.

Las técnicas de autoevaluación son la mejor forma de observar y retroalimentar el mundo interior en cada subjetividad que tanto se toma en cuenta para poder ejecutar este tipo de evaluación en lo que a equilibrio holístico se refiere debe haber entre docente y alumno una comunicación abierta y constante, por lo tanto el modelo pedagógico deberá ser y tener como base el diálogo continuo, donde se merite el trabajo diario tanto de docente como educando, su responsabilidad, su capacidad de escucha activa, su solidaridad con los compañeros, su capacidad de argumentación, de resolución de situaciones problemáticas, su empeño en mejorar, partiendo de sus ideas previas, que el maestro debe esforzarse en conocer, etcétera. “son técnicas de evaluación cualquier instrumento, situación, recurso o procedimiento que se utilice para obtener información sobre la marcha de un proceso” (Zabalza. 1987, p.23).

El instrumento principal de este modelo evaluativo particular para este proyecto de grado es la observación como evaluación. Se considera la observación como una habilidad

especial que implica algo más que simplemente mirar lo que ocurre, el estar alerta, la sensibilidad y la capacidad para identificar y valorar el comportamiento. Piéron (1998).

También se distingue entre ver y mirar ya que esto último significa visualizar con sentido y significado, y por otro lado ver significa solamente captar una fuente de luz. Sarmento, A. (1998)

Para este proyecto la observación va a suponer un proceso intencional elaborado y estructurado previa y sistemáticamente, cuya función es recoger información significativa para el observador sobre un objeto o persona tomada en consideración,

Las técnicas basadas en la observación son ventajosas por dos aspectos fundamentales: “en primer lugar porque informa al educando de su ejecución y los posibles errores y en segundo lugar porque puede efectuarse durante todo el proceso, ya que la observación se realiza en cualquier momento sobre las tareas de aprendizaje”, (M.E.C, 1992, p 117).

Con todo lo anterior se asume la evaluación como parte constitutiva del aprendizaje y desarrollo, priorizando su carácter reflexivo, comprensivo, reorientador y transformador que busca conformar sujetos autónomos capaces de equilibrarse holísticamente.

Comprendiendo a los educandos como personas, seres humanos, y no simples máquinas que acumulan conocimientos. Para poder evaluar holísticamente debe haber entre maestro y educando una comunicación abierta, donde se merezca su trabajo diario como dentro de un proceso, su responsabilidad, su capacidad de escucha activa como parte de la comunicación asertiva, su solidaridad con los compañeros, su capacidad de argumentación, de resolución de situaciones problemáticas, su empeño en mejorar, partiendo de sus ideas previas, que el maestro debe esforzarse en conocer, entre otros. Si bien pueden no quedar totalmente desplazadas las evaluaciones tradicionales, solo pueden ser tenidas en cuenta como un simple aspecto más a evaluar, siendo parte del modelo holístico.

Entonces, esta forma de evaluar los procesos debe ser basada en la retrospectiva y reflexión continua de los diferentes aspectos y actores que configuran la experiencia

impartida durante las sesiones, se evaluará como un todo en proceso, integrando al ambiente en donde se desarrollan las experiencias, al maestro guía, al educando y el desarrollo de los objetivos, tanto en la pertinencia como en el impacto generado. Se evaluarán aspectos particulares de cada clase en relación a la adquisición de las Experiencias Corporales, teniendo en cuenta la disposición actitudinal y la experiencia previa de los jóvenes abordados. Además, se contará con recursos de recaudo de información como lo es el diario de campo y elementos audiovisuales que ayuden a constatar evidencias del proceso.

Diseño Evaluativo.

Tabla 5

	MÉTODOS	ASPECTOS A EVALUAR
DIAGNÓSTICO	Se propone realizar una línea de vida enfocada a reflexionar el ahora. Problematizando la actualidad de la realidad de los educandos. ¿Cómo me siento con mí ahora?	Aspectos: <ul style="list-style-type: none"> ● Introspección ● Experiencias previas ● Autorreflexión ● Proyección
PROCESO	Partiendo del diálogo generado en asambleas a comienzo y fin de cada sesión, de la mano con el diario de campo como herramienta de recolección y análisis de observaciones de las particularidades en las experiencias.	Aspectos: <ul style="list-style-type: none"> ● A partir de experiencias corporales se evaluará particularidades de cada sesión. ● Se evaluarán aspectos particulares de cada sesión en relación a la adquisición de las competencias blandas.
FIN DE CICLO	Actividades de sensibilización, tales como yoga, meditación y actividades lúdico deportivas	Aspectos: <ul style="list-style-type: none"> ● La Práctica Corporal ● Aprendizaje y autonomía ● Si se percibe la trascendencia de las experiencias
EVALUACIÓN FINAL	Con un proyecto audiovisual en la familia el educando dará a conocer como asumió el proceso, dando cuenta de los aspectos, físico motores, intelectuales, psicosociales y afectivos.	Aspecto: <ul style="list-style-type: none"> ● La comprensión del estado de equilibrio holístico ● Conocer qué aspectos le llevan al equilibrio o desequilibrio

NOTA: Se hará un estudio de los diarios de campo para poder relacionarlos con la evaluación final a fin de analizar las experiencias impartidas que promovieron el desarrollo de las competencias blandas para favorecer el estado de equilibrio holístico y su significación.

Teoría Curricular

Este proyecto curricular particular toma como base para la construcción de su teoría curricular, fundamentos filosóficos y principios pedagógicos, que sustentan el contenido de todo lo hablado anteriormente. En su línea curricular adopta un currículo holístico configuracional que será definido más adelante. La teoría del currículo es el producto de la investigación y análisis de un objeto llamado currículo, con lo que se consigue a arribar a ciertas conclusiones verbalizadas que permiten explicarlo y en cierta medida, recrearlo. La teoría del currículum da cuenta de la naturaleza del currículum, materia ante la cual los que desarrollan el currículo no pueden permanecer indiferentes. La concepción curricular es la que articula el proceso de desarrollo curricular de manera coherente, tomando posición en torno a una serie de elementos significativos del mismo

Currículo.

Se presenta usualmente como el esqueleto que sostiene, guía y da forma a los procesos educativos, de manera más específica, el currículo sintetiza diversos elementos culturales, entre ellos, conocimientos, creencias y valores, donde se concretan a través de la negociación o la imposición, las ideas e intereses de diversos sectores, para conformar una propuesta educativa, que es también una propuesta política.” Entonces, este se genera como producto de un proceso intencional y sistemático en el que se toman decisiones referidas tanto a los saberes culturales que se enseñarán y a su organización, como a las modalidades de transferencias y evaluación del currículum. Las decisiones curriculares se toman tanto a nivel social (nacional, local), institucional (unidad educativa), como de aula, siendo el maestro quien orienta y adapta los procesos.” (Alicia alba 1998). Ahora bien, currículo guía al proceso de enseñanza-aprendizaje y es definido como el conjunto de

criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional.

La labor curricular es también, una actividad subjetiva, en tanto que es desarrollada por un sujeto: elaborar el currículo y desarrollarlo es un acto creador del diseñador y maestro guía en el cual interviene su posición ideológica, está presente su nivel de información y cultura en general, enmarcado por sus experiencias e intereses. Trabajando con una misma área del conocimiento, para un mismo educando, en una misma localidad, dos maestros pueden concebir diferentes currículos aún apoyados en teorías didácticas comunes. Siendo una propuesta socio-política que incide directamente en la construcción de la cultura, afecta paralelamente al comportamiento humano sabiendo que la propuesta permea los diferentes sistemas que conforman la ecología humana orientando consecuentemente un tipo de persona con características propias de los lineamientos que propone el currículo.

Educación es depositar en cada hombre toda la obra humana; es hacer a cada ser humano resumen del mundo viviente, hasta el día que vive, es ponerlo a nivel de su tiempo para que flote sobre él y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podría salir a flote; es preparar al humano para la vida.” (J. Martí 1963, p.281, T8).

Preparar al educando para la vida en términos de trabajar la armonización de los componentes que integran cada dimensión y que busca el estado dinámico del equilibrio total de las totalidades humanas formando al individuo como ese ser autónomo y consciente de la realidad objetiva y su realidad subjetiva, que es capaz de incidir en sí mismo y su contexto para propiciar su propia armonía holística lo que impulsará de mejor manera su desarrollo en concordancia al desarrollo de la sociedad. De tal manera se hace necesario hablar de los ambientes ecológicos fundantes en la construcción de la teoría

planteada, que, de un entorno inmediato el cual se propone como el espacio visto desde la casa y la clase, la interrelación entre ambientes, el desarrollo de la persona y como es afectado por el medio, y los hechos ambientales que afectan el grupo social, la escuela y la familia se tiene en cuenta que éstos no son los únicos influjos que el sujeto va a recibir, ya que existen otros contextos más amplios: ideología, cultura, políticas económicas, sociales, entre otros que van a influenciarlo.

Por consiguiente, entender lo que es el currículo abre paso para mostrar cual en particular será utilizado en la presente propuesta curricular, siendo pertinente y coherente con la misma, en este caso, el currículo holístico configuracional, desarrollada su fundamentación teórica por Fuentes y Álvarez (2004), es también conocido como un Neurocurrículo, llamado así por otro de sus principales referentes el Dr. en educación Alexander Ortiz Ocaña, (1969) presentando el currículo que permitirá sentar los lineamientos de lo que se busca educar en esta propuesta.

Defino el pensamiento con un enfoque de configuración de naturaleza afectiva, volitiva, motivacional y cognitiva. En este sentido, considero el pensamiento configuracional como un proceso afectivo-cognitivo complejo y holístico, que expresa la capacidad que tiene el ser humano de aplicar sus conocimientos en un contexto diverso, problémico y cambiante, utilizando de manera sistemática, armónica y coherente sus habilidades y destrezas; así como sus valores y actitudes, para solucionar problemas y situaciones del contexto que le permitan adaptarse y/o transformar el entorno con el fin de construir un proyecto de vida digna. (Ocaña, 2011, p. 10).

Su énfasis en el desarrollo de la persona y discurso compatible con el funcionamiento del cerebro (neurocurrículo) que pone de protagonista al educando que será partícipe de la construcción de las experiencias que obtendrán en cada sesión. Según Ortiz (1999, p. 107).

El término “compatible con el cerebro” fue acuñado por Leslie A. Hart (1964) en su libro “*Cerebro Humano*” y “*Aprendizaje Humano*”, El concepto de crear un ambiente compatible con el cerebro sugiere que los ámbitos académicos deben favorecer el trabajo

natural del mismo, potenciando su efectividad sin forzarlo a que se adapte a otros funcionamientos disminuyendo su potencial. Plasmando palabras del autor, se trata de “Crear un ámbito en donde el educando se sienta emocionalmente bien y pueda desarrollarse como persona, es básico y fundamental. Si este ámbito no está creado, no están los cimientos para aprender.” (Ortiz, 1999, p. 107).

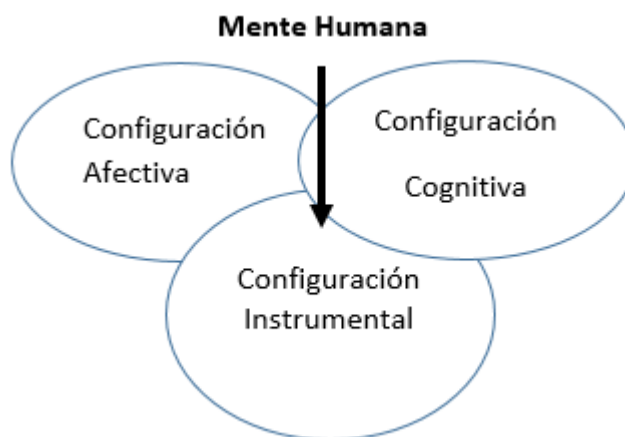
La Educación Física marca presencia a la hora de establecer ámbitos o ambientes diferentes a lo convencional en la educación académica, permitiendo la creación de estos espacios propicios para el desarrollo holístico, visto como un proceso donde dialécticamente se relacionan, entre otros: la enseñanza y el aprendizaje; lo individual y lo social, la gestión y la formación, lo objetivo y lo subjetivo, lo cognitivo y lo afectivo; lo externo y lo interno, la regulación externa y la autorregulación; los conocimientos, las habilidades y los valores; las relaciones maestro-educando, educando-educando, consolidando habilidades, desarrollando la inteligencia y las capacidades, pero de manera inseparable, es una fuente de enriquecimiento afectivo, donde se forman sentimientos, valores, convicciones, ideales en donde emerge la propia persona y sus orientaciones ante la vida. Todos estos aspectos y rasgos del proceso hacen del mismo una compleja totalidad inseparable en su esencia que conduce a la consideración del carácter configuracional del mismo. Todo lo anterior se expresa en innumerables formas que no son ajenas a la voluntad y actitud de los individuos, condicionando los avances y retrocesos del proceso.

Ahora bien, se habla del funcionamiento natural del cerebro como base para la construcción de lo que serán las directrices promulgadoras del desarrollo en el educando, para esto, es preciso detenerse y ahondar un poco más. Desde la perspectiva del materialismo dialéctico la conciencia y la mente son un producto de la materia, es decir del

cerebro y del cuerpo que tiene el cerebro procesador de la experiencia. El pensamiento configuracional es una actividad consciente del ser humano, basada en acciones neuronales y acciones mentales que ejecuta el sujeto, permitiendo configurar una mente consciente, autónoma y equilibrada, revelándose la identidad subjetiva y la personalidad del sujeto, quien es protagonista a partir de vivir la experiencia del “yo” en las experiencias corporales, para así convertirse en testigo de sí mismo, encaminado a lograr el bienestar y la tranquilidad en términos del equilibrio holístico. A continuación se refleja un esquema de la mente humana en conformación por las tres configuraciones de las que habla el currículo, haciéndolo multidimensional y holístico.

Mente humana.

Figura 5



Fuente: Miguel de Zubiría (Revista praxis 2011)

Aportando al diseño de esta teoría curricular el distinguido psicólogo colombiano Miguel De Zubiría Samper (1951), menciona que en la mente humana se integran la configuración afectiva a lo cognitivo llevándose a la práctica mediante lo instrumental.

La afectividad valora para decidir, lo cual cumple variadas funciones. Establece las necesidades, los anhelos, define las ilusiones, fija motivaciones, crea las angustias y temores. Define lo que nos es importante y valioso con consecuencias enormes, pues al definir los

fines la afectividad decide cómo cada persona invierte su existencia. (De Zubiría 2009. P. 19.)

Esto va en total concordancia a las dimensiones planteadas para significar el equilibrio holístico ya que pueden relacionarse con las configuraciones cerebrales, siendo el cerebro la materia en donde surgen las configuraciones se puede decir que lo instrumental, la unidad ejecutiva que evidencia la afectividad y lo cognitivo como puesta en práctica del lenguaje corresponde a la dimensión corporal, la parte física que permite la manifestación de la vida. La configuración afectiva se vincularía entonces con la dimensión emocional y la cognitiva con la dimensión mental, siendo estas, de origen orgánico se ven influenciadas una con la otra, así como también una dimensión no existe sin la otra formando la totalidad del ser corporal.

Según Fuentes y Álvarez (2004) esta teoría holístico configuracional constituye una aproximación epistemológica, teórica y metodológica a los procesos de desarrollo humano, que parte del reconocimiento de que estos son en tanto realidad objetiva que constituyen espacios de construcción, de significados y sentidos entre los sujetos implicados, pero la única forma de observar el pensamiento configuracional en acción, según A. Ocaña es a través de uno mismo, del propio proceso de pensamiento. En efecto, en este caso, el método científico más pertinente es el propio ser humano. Soy yo, con mi pensamiento, analizando cómo pienso, qué pienso, por qué y para qué pienso lo que pienso. Quién sino él mismo educando, puede hacer un análisis detallado del pensamiento configuracional.

Los procesos del pensamiento sólo pueden ser percibidos por parte del mismo proceso que los incluye, es decir, el propio pensamiento. Es una situación compleja y configuracional, holística, sistémica y dialéctica, desafortunada y adversa para la investigación científica, lo cual obliga al maestro investigador a matizar las intuiciones que

pueden obtenerse del proceso investigativo, lo cual hace necesaria la profundización consiguiente del tema, para así mismo ir obteniendo mayores y mejores herramientas que ayuden a comprender mejor las configuraciones ajenas del pensamiento. También es preciso desarrollar desde la investigación científica las particularidades o peculiaridades del pensamiento configuracional, es decir, sus cualidades o atributos: original, fluidez, flexibilidad, consecutividad, amplitud, profundidad, rapidez y adaptabilidad en los contenidos curriculares, siendo flexibles al buscar adaptarse a los procesos configuracionales del educando lo cual relaciona con la propuesta del presente proyecto.

Los indicadores del pensamiento configuracional son: emoción, sentimiento, actitudes, valores y lenguaje, estando estas integradas en las competencias blandas que se trabajarán. Los indicadores se evidencian en el proceso configuracional del pensamiento, cuyos momentos incluyen un sistema holístico y dialéctico de la experiencia:



- Momento instintivo: sensaciones espontáneas del ser.
- Momento intrínseco: sensaciones de que existe el ser (reconocimiento interno).
- Momento extrínseco: sensaciones de que existen objetos (reconocimiento externo).
- Momento interactivo: sensaciones de la interacción con los objetos.
- Momento evocativo: sensaciones de recuerdos de los objetos (memoria).
- Momento expresivo: sensaciones de expresión de signos y símbolos a través de la palabra (lenguaje).
- Momento creativo: sensaciones de creación de objetos y símbolos (imaginación).

De esta forma se expone el interés de este modelo curricular en protagonizar a las emociones como eje central de la teoría, sirviendo al proyecto en cuestión que busca integrar el desarrollo de la totalidad del ser mediante las experiencias que brotan del trabajo corporal en las dinámicas que reconocen tres tipos de pensamiento: consciente,

subconsciente e inconsciente. El pensamiento configuracional es consciente, pero se nutre del pensamiento subconsciente, y probablemente del inconsciente buscando que todo esté en concordancia y equilibrio.

Cronograma de actividades.

Tabla 6

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de educadores</small>		CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES					
Núcleo temático	Eje temático	Objetivo general	sesión	Fechas			Actividad
				D	M	A	
Significación del equilibrio holístico a través de la educación física	Reconocimiento multidimensional	Afianzamiento de las competencias multidimensionales, desde prácticas motrices	01	16	ago	17	Presentación
							Línea de vida
			02	13	sep	17	Caminata Ecológica
		03	11	oct	17	Crossfit	
	Equilibrio	Reforzamiento de la adaptabilidad corporal y la actitud positiva como base potenciadora de las demás capacidades	04	23	Ago	17	Ciegos
			05	20	Sep	17	escalada
			06	18	Oct	17	Ensayo, error, ensayo
	Expresión en la experiencia corporal	Contribuir a mejorar la comunicación asertiva competencia de blanda.	07	30	Ago	17	Rumba
			08	27	Sep	17	Teatro
			09	25	Oct	17	Guerra de tribus
	Conociéndome en movimiento	Relación consigo mismo desde la conciencia corporal para la autonomía	10	06	Sep	17	Yoga
			11	04	Oct	17	Juego de roles
12			01	nov	17	Tai Chi Chuan	

Rol Docente

La educación es una obra de arte, en el sentido que el educador también es un artista: él rehace el mundo, él redibuja el mundo, repinta el mundo, reencanta el mundo, redanza el mundo (Cátedra Paulo Freire-ITESO)

El docente o maestro guía, como se ha preferido llamar en este proyecto, tiene la obligación y más que ello la gran oportunidad de aprovechar las distintas necesidades académicas que se presentan en su grupo, tomando aquellas diferencias como un potencial que trae diversos talentos al grupo, beneficiando el aprendizaje de todos incluidos el suyo propio. Para esto el docente deberá cumplir el papel de facilitador, guía, puente intermediario, amigo entre otras, es quien busca crear en el espacio uno o varios ambientes propicios para el proceso de enseñanza aprendizaje, en el que invite al estudiante a investigar, a aprender, a construir su aprendizaje, y no sólo a limitarse a esperar ordenes o instrucciones. De este modo el maestro guía, es un mediador del diálogo entre el conocimiento, el educando y con sí mismo, es quien intenta comprender los conocimientos con los que el educando llega a la academia, y articularlos con aquellos que él quiere dar a conocer, para que sea un aprendizaje realmente significativo. Dejando de ser el protagonista del aprendizaje para pasar a ser el guía o acompañante del educando, de modo que la relación será completamente vertical olvidando la tradición en que el maestro era quien estaba arriba de la pirámide jerárquica escolar.

Brooks y Brooks (1999) propone ciertas características que debería tener en cuenta un docente, para uso práctico de este proyecto, tomaremos algunas de ellas.

- Estimular y aceptar la autonomía y la iniciativa de los estudiantes.
- Utilizar una gran diversidad de materiales manipulativos e interactivos además de, datos y fuentes primarias y ambientes adecuados para el desarrollo de las clases.

- Es flexible en el diseño de la clase, permite que los intereses y las respuestas de los educandos orienten el rumbo de las sesiones, determinen las estrategias de enseñanza y alteren el contenido.
- Averigua cómo han comprendido sus estudiantes los conceptos antes de compartir con ellos su propia comprensión de los mismos.
- Estimula a los alumnos a entrar en diálogo tanto con el maestro como entre ellos y a trabajar colaborativamente.
- Promueve el aprendizaje por medio de preguntas inteligentes y abiertas y ánima a los estudiantes a que se pregunten entre ellos.
- Provee tiempo para que los estudiantes construyan hipótesis y las comprueben, hagan relaciones y creen metáforas.
- Alimenta la curiosidad natural de los estudiantes utilizando frecuentemente el modelo del ciclo de aprendizaje.

Rol Estudiante

El educando deberá ser actor continuo de su proceso de formación, manteniendo dialogo constante con los compañeros, saberes y con el maestro guía, tendrá la capacidad de adaptarse y reacomodarse hasta lograr la equilibración, siendo participe de la creación de los contenidos que conlleven a este fin o propósito. Él buscara la autonomía durante su proceso académico, siendo activo y reflexivo frente a los sucesos que deriva de la experiencia de cada clase o sesión.

Este deberá ser consciente de la finalidad de la práctica en cuanto a la significación del equilibrio holístico, que podrá accederse gracias al desarrollo de las competencias blandas, lo que se considera fundamental en el proceso educativo. El educando buscara

distintas posibles soluciones en la resolución de las problemáticas, apelando a la creatividad y la actitud positiva, frente a toda circunstancia, viendo en el problema oportunidades de cambio, y de reequilibración frente a situaciones de desequilibrio, comprendiendo estos momentos de no equilibrio como la base de fortalecimiento de las distintas dimensiones que lo componen.

Al ser consciente de su multidimensionalidad, busca la fortaleza y la flexibilidad que deviene de la experiencia corporal.

Ejecución piloto

Este proyecto es aplicable en cualquier contexto y con cualquier tipo de población, ya que busca significar el estado de equilibrio holístico, el cual es inherente al ser humano y en cualquier etapa de su desarrollo.

Es preciso aclarar que la viabilidad de este proyecto se verá reflejada al ser puesta en práctica con la población de adulto joven.

Microcontexto y población

La población donde se realizó la ejecución del proyecto corresponde a los educandos-aprendices SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje) del Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tic., ubicado en la dirección: Calle 52 N. 13 - 55 con Teléfono de contacto numero: 594 1301.

Son estudiantes del programa Técnico en Sistemas, rondando las edades entre 17 y 28 años de edad. A este programa educativo se le dicta cultura física los miércoles en horario de 10:30am a 12:30pm, asignatura que busca el trabajo meramente corporal y

motriz, con la finalidad de que la formación sea integral. Ahora bien, desde la filosofía de este proyecto, la clase de cultura física allí dictada, no es propiamente una formación integral, ya que se enfoca en la técnica motriz y patrones básicos de movimiento, dejando de lado la subjetividad e individualidad del educando.

La educación holística propuesta, busca generar la semilla de la curiosidad en el educando, respecto a un manejo equilibrado de su vida, contemplando las distintas dimensiones e integrando sus experiencias y conocimiento previo, logrando hacer significativo el proceso.

La ejecución de la propuesta se llevó a cabo durante dos semestres, con periodos de observación e implementación, acumulando un total de 18 sesiones pedagógicas donde se pudo constatar la importancia del proyecto.

Aspectos educativos

El SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje) es una institución de educación pública que pertenece al ministerio de trabajo en Colombia. Encargada de dar programas de formación complementaria y titulada, tiene como fin educar técnicos y tecnólogos de manera integral con el fin de que cada aprendiz mejore sus condiciones de vida gracias a mejores trabajos y la proposición de proyectos. Dicha institución se establece a lo largo y ancho del país, siendo de carácter gubernamental.

Fue fundado en 1957, cuenta con varias sedes en Bogotá y en los 32 departamentos que componen ese país, el enfoque principal del SENA durante sus primeros años fue brindar instrucción técnica a los trabajadores y empleados de la industria, el comercio y el sector agropecuario. Sin embargo, en la actualidad atiende la demanda de sectores como el financiero, tecnológico y salud. Lo anterior lo ha llevado a convertirse en una de las

mejores alternativas de instrucción para colombianos de escasos recursos, así como trabajadores y empresarios.

El Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnología de la Información ofrece programas de formación profesional, aportando como elementos diferenciadores de valor agregado metodologías de aprendizaje innovadoras, el acceso a tecnologías de última generación y una estructuración sobre métodos más que contenidos, lo que potencia la formación de ciudadanos librepensadores, con capacidad crítica, solidaria y emprendedora, factores que lo acreditan y lo hacen pertinente y coherente con su misión, innovando permanentemente de acuerdo con las tendencias, cambios tecnológicos, necesidades del sector empresarial y de los trabajadores, impactando positivamente la productividad, la competitividad, la equidad y el desarrollo del país. Fortaleciendo el crecimiento socioeconómico regional y nacional, el cual depende en gran medida de contar con un recurso humano calificado, capaz de responder integralmente a la dinámica empresarial.

Planta física

Se establecen las actividades generadoras de experiencia corporal significativa en espacios variados del SENA, (Centro de gestión de Mercados, logística y tic.) principalmente en el piso 4to, en la parte de la terraza. Trata de un espacio reducido sin techo pero que permite sentir el estado del tiempo climatológico, lo cual suma al hablar de sensaciones en la experiencia de la clase, pero que también genera complicaciones si desmejora el tiempo climático. Por otra parte, se hizo uso de las instalaciones en general, debido a lo requerido por las prácticas realizadas, incursionando e interactuando en espacios comunes como patios generales o pasillos principales.

Tablas de planeación, diario de campo y evaluación.

Tabla 7



FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física  UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL SEMESTRE: X <small>Escuela de Educadores</small> TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 16 Agosto de 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 11:00 am – 1:00pm ENCUENTRO: 1 GRUPOS: 1 Y 2	
			
TEMA GENERADOR: Iniciación y Diagnostico			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Reconocimiento de escenarios y participantes			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Palmas 1-2,3	Trabajo en equipo, equilibrio y coordinación	Formando un círculo, damos palma al centro y luego a los lados con las palmas del compañero, luego varia.	N/A
Presentación	saludo presentación de integrantes presentación del PCP	Ubicados en círculo los maestros guías nos presentamos luego cada uno hace lo mismo	N/A
Línea De Vida	Cuerpo Vivido Significar las dimensiones y capacidades	Se propuso el trabajo individual para la construcción de una línea de vida y responder al respaldo de la hoja. ¿Cómo me siento con mí ahora? Propiciando el trabajo introyectivo y reflexivo, para lograr la significación.	Lapicera y papel c/uno
Desinhibición	Dejar de lado la vergüenza o el miedo que impide actuar de acuerdo con sus sentimientos, deseos o capacidades.	Ronda la sandía, los educandos repiten movimientos y frases propuestas por el maestro guía, con movimientos graciosos y espontáneos	Espacio abierto
Reflexión final		Todos sentados formando un circulo	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: a finalizar la clase, nos reunimos, escuchamos la experiencia vivida por cada uno de ellos, hablamos de la siguiente clase, y junto ellos preparamos la clase del miércoles siguiente.			
OBSERVACIONES: El grupo es nuevo, por lo tanto aún no hay lazos de confianza y empatía, por lo tanto hay un poco de dispersión.			

Tabla 8

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 16 de Agosto de 2017</p> <p>Lugar: SENA Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información:</p> <p>Participantes: Adulto joven. Estudiantes Tecnólogo en Audiovisuales</p> <p>Actividad: Cuerpo Vivido</p> <p>Hora inicio: 10:40 am</p> <p>Hora final: 11:50 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase</p> <p>Este día, esperamos a que llegasen los estudiantes que nos asignarían durante el semestre, son aprendices del curso tecnólogo en sistemas, por lo tanto el contacto con deportes, educación física y cultura física es poco, algunos de ellos prefieren mantenerse lejos de estas disciplinas, de manera que son pocos los que asisten a esta clase, sin embargo este día nos adicionan 15 estudiantes de un curso tecnólogo diferente, ya que su profesor no estará con ellos durante la jornada.</p> <p>El instructor Diego nos presenta rápidamente, y les habla un poco a cerca del proyecto y en que consiste, luego nos da paso para empezar la clase, los ubicamos en círculo y empezamos una rápida ronda llamada “palma 1, 2,3” al finalizar esta dinámica, entonces nos presentamos, hablamos de nuestras vidas, de que estamos haciendo y desde luego de nuestro proyecto, respondemos inquietudes, y preguntas, a continuación cada uno de ellos se presenta, nos cuenta un poco de su vida. Al finalizar la presentación individual, les repartimos hojas blancas, en las cuales ellos dibujaran o crearan una línea de sus propias vidas, donde reflejaran los momentos importantes, en la parte de atrás de la hoja, les pedimos escribir como se sienten con lo que son hoy.</p> <p>Para finalizar la clase se realiza una rápida ronda, para volver a la calma, y se les hace la invitación para llegar puntuales la siguiente clase.</p>
<p>Observaciones En esta clase</p> <p>Durante este día de clase, los estudiantes se muestran muy callados, tímidos y son pocos los que participan o aportan al desarrollo esperado. Tenemos estudiantes de otra carrera tecnológica, por lo tanto la división es notoria, muchos no comprenden del todo la situación, por lo tanto deben hablar bastante entre ellos para llegar a concluir que sucede ese día, y que sucederán las siguientes clases, de cultura física. Se asigna para este horario el gimnasio donde debería llevarse a cabo la clase, sin embargo decidimos ubicarnos en la parte exterior trasera del mismo, ya que está más libre y no hay elementos como barras, discos y este tipo de dispositivos gimnásticos. Estos aprendices Sena se muestran muy respetuosos, y la mayoría deja entre ver el interés de salir de la monotonía a la que se acostumbra en esta institución.</p>

Tabla 9

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
<p>16 de Agosto del 2017 Tema: Cuerpo Vivido Clase No. 01</p>	
<p>Evaluación: El espacio en el cual se realizó la actividad, a pesar de no ser el asignado por las directivas, estuvo muy acorde con la sesión, puesto que se buscaba amplitud y tranquilidad. Los estudiantes no esperaban este cambio en la rutina de su horario, por lo que muchos se mostraron confundidos y extrañados, los elementos usados como hojas blancas, fueron de vital ayuda, puesto que los educandos no portan este tipo de papel, los maestros guías, estaban preparados para su discurso de bienvenida, y socialización del proyecto “equilibrio holístico”, el horario es ideal, ya que aún el clima no se encuentra muy asoleado, por lo tanto el desenvolvimiento por parte de los educandos es bueno. La actividad del día busca acercar al educador con sus educandos, permitiendo conocer aspectos individuales y grupales.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>Al tener estudiantes invitados, el material no es suficiente. En primera medida el espacio asignado no es acorde con lo que se desea trabajar. La atención de los educandos por momentos se pierde, ya que al estar en un espacio diferente a las aulas de clase, y en situación fuera de la rutina de sus jornadas académicas, se presta para que ellos puedan hablar y reír, buscando el dialogo con sus compañeros.</p>	<p>La falta de material fue solucionada, dividiendo el que había entre aquellos que llegaron un poco más tarde, sin embargo se llega al acuerdo con los docentes, que cuando hayan estudiantes invitados, se avisara con tiempo suficiente para adecuar la clase, las dinámicas y la guía de los educadores debe ser atractiva, que seduzca a quienes participan, de este modo no se dispersaran los estudiantes y mantendrán la atención puesta en la sesión del día.</p>

Tabla 10


FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física SEMESTRE: X TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 23 Agosto de 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am –12:30pm ENCUENTRO: 02 GRUPOS: 1	
			
TEMA GENERADOR: El Desequilibrio			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Significar al equilibrio trabajando en el desequilibrio como elemento fundamental.			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Acondicionamiento para la sesión especial	Optimización de la coordinación física y fortalecer la actitud de trabajo (Calentamiento, estiramientos)	En formación de cirulo se hace los ejercicios de repetición. El trabajo es individual y apuesta a que sea dinámico y se geste con el dialogo y la intervención de los educandos que van conociendo su cuerpo y sus competencias.	N/A
Actividad sin Visión (Ciegos)	Desequilibrio Generar experiencias corporales que signifiquen un reto a su zona de confort	Todos unidos como un gusano se desplazan por todas las instalaciones del Sena. Presentando un problema que los lleva a desequilibrio el no tener vista. Luego deben, en otro punto, correr con una cuerda como guía, enfrentando siempre sus miedos, prejuicios y limitaciones. También se dispuso, un momento de baile libre buscando confrontarlos consigo mismos..	Oclusores para todos. Una cuerda y un parlante portátil para la música.
Reflexión final	Hablar sobre la experiencia, ¿Qué hicimos? ¿Qué sintieron?	Todos sentados formando un circulo	N/A
MOMENTO DE REFLEXIÓN: a finalizar la clase, nos reunimos, escuchamos la experiencia vivida por cada uno de ellos, hablamos de la siguiente clase, y junto ellos preparamos la clase del miércoles siguiente.			
OBSERVACIONES: Todos debían traer oclusores visuales. Se hizo un recorrido diferente.			

Tabla 11

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 23 de agosto del 2017</p> <p>Lugar: SENA Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información</p> <p>Población: Adulto-joven. Educandos Tecnólogo en audiovisuales</p> <p>Actividad: Desequilibrio con limitación sensorial.</p> <p>Hora inicio: 10:30</p> <p>Hora final: 12:00 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase: En primera medida se da paso al saludo de bienvenida y se solicita la conformación de un círculo. La sesión transcurre como de costumbre en la terraza junto al gimnasio, lugar donde suelen acudir los educandos a buscar al maestro. Se comienza dando las pautas de lo que se hará a continuación, se pide el ocluser, solicitado la sesión pasada, para alistarlo y alistarse. Se comienza con una serie de movimientos articulares, con la intención de activar la circulación y acondicionar la estructura para el movimiento. A continuación, se ejecutan estiramientos y se menciona a la respiración como elemento crucial para el bienestar de la persona. Se realiza un breve ejercicio de respiración profunda y se continúa con las instrucciones de seguridad para la actividad venidera. Debido a que estarán con los ojos cerrados, todos deben agarrarse para conformarse como un solo organismo que se mueve al unísono. Por la seguridad de todos, nadie puede soltarse y de hacerlo, debe informar inmediatamente para que frene la otra parte. Con una mano se agarran del hombro de un compañero y con la otra se aseguran del medio, es decir que debe quedar libre para la protección del cuerpo y de los otros.</p> <p>Se procede a vendar los ojos e inmediato se solicita la agrupación en fila como antes se indicó. Uno de los guías va adelante guiando al grupo, mientras el otro resguarda la parte media y de atrás, velando que todos estén bien y puedan seguir las indicaciones. Se recorren las instalaciones del SENA atravesando espacios comunes como patios y cafeterías. En ciertos puntos del recorrido se frena el paso para dar espacio a lo que significaría un reto para ellos, como por ejemplo, correr bajo la guía de una cuerda que agarran con su mano derecha, corriendo de un punto a otro, enfrentando su miedo de la falta de control de si y del entorno. En otro momento del recorrido el grupo para y con la ayuda de un parlante pequeño empieza a sonar música, con el fin de hacer mover a los educandos que, carentes de visión, no saben si los ven y puede manifestarse libremente, luego de eso, se sube hasta el gimnasio para hacer espacio a la reflexión hablada de lo sucedido. Se guía con preguntas como ¿Qué sintieron? ¿Se divirtieron? Entre otras. Se busca aterrizar la actividad, para fortalecer significados y darle trascendencia a la experiencia. Se concluye la sesión dando las gracias y solicitando mayor puntualidad.</p>
<p>Observaciones de esta clase: En la oportunidad de la segunda sesión, se pudo comprobar la impuntualidad de la que el profesor titular menciono el primer día. La clase como tal, tiene un tiempo de inicio a las 10:30 am, pero a esa hora todavía faltaban más de la mitad, empezando la sesión a eso de las 11:00 am.</p>

Se puede apreciar la emocionalidad con la que los participantes viven la práctica. Unos más cohibidos que otros pero en general, es apreciado el entusiasmo. No hubo inconvenientes de ningún tipo, ni accidentes físicos. En la estación del baile a ciegas se pudo detectar un poco la cohibición que se siente en ambientes desconocidos. A muchos les costaba expresarse y se aislaban aprovechando la invisibilidad que daban los ocluidores entre los educandos. Hubo que insistir en que se movieran con movimientos espontáneos fuera de lo conocido, sin técnica o requisitos, solo moverse. Eso se habló de igual manera en la reflexión, que ellos, los educandos manifestaron sentir muchas emociones encontradas durante toda la actividad, principalmente miedo, sensación de adrenalina y euforia, dijeron. Aunque también expresaron divertirse y disfrutar, en términos generales la actividad. En el dialogo final se mostraron muy entusiasmados por la sesión y por lo hecho hasta el momento, quedando expectantes y agradecidos por la experiencia. La confianza parece mejorar de nosotros a ellos y entre ellos. Eso mejora las condiciones y si bien siempre llegan tarde a excepción de pocos, se dan buenos espacios de clase.

Tabla 12

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
Fecha: 23 de agosto del 2017	
Tema: El desequilibrio para la significación del equilibrio	
Clase: No. 02	
Evaluación: La evaluación siempre se entiende como el compendio de todo lo que suceda en torno a la sesión. Se trabaja el desequilibrio para la significación del equilibrio, que, en este caso fue a través de una limitación, la visual. Lo planeado se dio, es decir que se pudo cumplir con el cronograma y a su vez resulto fructífera la experiencia de la sesión. Todo el tiempo se tiene en cuenta	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>La segmentación del grupo cuando se transcurría por las instalaciones del SENA, lo que posibilitaba a que ocurriera algún accidente.</p> <p>Falta de volumen en la parte del baile ciego.</p> <p>No todos trajeron ocluidor visual</p>	<p>La seguridad siempre será el elemento fundamental para tener en cuenta frente a una actividad. En este caso, debido a ser dos maestros a cargo del proyecto resulto más fácil tener ese control.</p> <p>Mientras uno dirige al grupo el otro se hace cargo de reafirmar lo que se diga y de velar por todos y que nadie salga lastimado.</p> <p>El volumen se hizo sentir su falta ya que fue difícil motivar a que se moviera y bailaran espontáneamente. Se dio difícilmente la espontaneidad.</p> <p>Se buscó solucionar para que todos se tapen los ojos, utilizando ropa y otros.</p>

Tabla 13



FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física  UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL SEMESTRE: X <small>Educadora de Educadores</small> TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 30 Agosto de 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTRO: 03 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Autonomía evidenciada en la expresión corporal (comunicación asertiva)			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Expresión en la experiencia corporal			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Ronda de iniciación	Charla motivacional, actividad desperezante y ronda de repetición y desinhibición	Todos en círculo, se habla de la importancia de la Autonomía y como afecta en la expresión del ser. Se invita a enfrentar los miedos y las vergüenzas y aunque no hay nada más vergonzoso que perder experimentar la vida al máximo.	N/A
El Sena se mueve (Baile)	Introyección Trabajo de la inteligencia intrapersonal reflexionando la experiencia corporal. Autorreflexión desde un ambiente social como el baile. ¿Suelo enfrentar mis miedos?	En organización de líneas el grupo se divide para que todos tengan vista al guía quien será el que dirija la pachanga. La idea es hacer pasar a todos al frente, para que puedan expresarse libre y espontáneamente (en lo posible) mientras los demás repiten la danza, en un marco de actitud positiva y respeto.	Cabina de sonido y accesorios. Música descartada y dispositivo de reproducción
Retrospectiva del proceso hasta ahora	¿Qué hemos hecho hasta ahora? ¿Cómo nos afecta? ¿Cómo llevan el proceso hasta ahora? ¿Qué han sentido? ¿Les gusta?	En disposición de mesa redonda se establece el dialogo como principal elemento. El maestro guía hace un recuento de las experiencias vividas en clase y se habla sobre su posible incidencia ¿De qué manera nos afecta?	N/A
MOMENTO DE REFLEXIÓN: a finalizar la clase, nos reunimos, escuchamos la experiencia vivida por cada uno de ellos, hablamos de la siguiente clase, y junto ellos preparamos la clase del miércoles siguiente.			
OBSERVACIONES: Se insistió en que se cambiaran de ropa (algunos) para la actividad. Algunos llegan sin cambiarse.			

Tabla 14

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 30 de agosto del 2017</p> <p>Lugar: SENA Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información</p> <p>Población: Adulto-joven. Educandos Tecnólogo en audiovisuales</p> <p>Actividad: Autonomía y expresión corporal</p> <p>Hora inicio: 10:30 am Hora final: 12:30 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase: En esta ocasión la clase se desarrolló en un espacio abierto ubicado en el tercer piso, de acceso y vista de todo el que pase cerca. Ahí se gestionó los aparatos para la reproducción del sonido, lo que ocupó un porcentaje del tiempo mientras se conseguía de instalar todo. Una vez conectada la cabina de sonido y puestas las cámaras (personales de los maestros del proyecto) se dio inicio a la sesión. Todos iban llegando de a poco, como de costumbre hasta el momento, siempre se da inicio un poco después, debido a la impuntualidad de los educandos. Se inició con la charla motivacional sobre la autonomía y el control del ego en términos del “qué dirán”. En la charla se dio el espacio de opinión y en seguida se abrió la actividad con la ronda de “Un animal particular”, justificada por lo que permite conformar el ambiente de actitud para el baile posterior. Con esa ronda se busca calentar el cuerpo y disponer en actitud y energías. Al finalizar se da la formación para que todos puedan bailar y ver al que guía. Se inició la danza con ritmos barios con el fin de hacer mover, bailar y expresarse espontáneamente. Ahondar en la autonomía en el escenario desequilibrante que es pararse frente a un público y hacer algo como bailar. Va sucediendo la clase y algunos foráneos se integran al baile. Este es dirigido principalmente por los maestros del proyecto y por el educando que se anime a pasar para hacer de guía con los pasos. La consigna era moverse, no coordinar ni lucirse con la técnica.</p> <p>Al finalizar la parte del baile se hacen ejercicios de estiramiento mientras se vuelve a la calma, para recomponer y dejar el cuerpo en buenas condiciones. Posteriormente se inicia la charla sobre el proceso llevado hasta ahora, contemplando las sesiones anteriores y los objetivos del proyecto. Se hace reflexión de la autonomía y finaliza como de costumbre.</p>
<p>Observaciones en esta clase: Fue duro el inicio en cuanto a la obtención del equipo para reproducir la música, el encargado del almacén se mostró ofendido con el profesor titular del espacio donde hemos desarrollado la práctica y se negó en un primer momento. Luego de charlas mediadoras se consiguió el préstamo del material y se procedió a conectar todo. Luego surgió el inconveniente de la toma eléctrica, ya que no aparecía una cercana al espacio de la actividad. En eso, se acercan los vigilantes a “controlar” la operación y de paso a preguntar sobre las autorizaciones sobre la actividad. Al principio se establece un juego de relaciones de poder donde la gente de seguridad quería manifestar su poder, luego accedieron sin problema e incluso a colaborar en lo que necesitáramos. Todo transcurrió amablemente y sin mayores contratiempos. Se evidencio la dificultad en la expresión autónoma, a la hora de hacerlos pasar al frente a que bailen. Algunos se opusieron y casi ninguno accedió voluntariamente a pasar. La timidez y la vergüenza dejaron afectar la autonomía y seguridad de sí, ya que no los dejaba bailar al frente. Esto se habló en la reflexión final.</p> <p>Se evidencia el agradecimiento por parte de los educandos para con nosotros, los maestros del proyecto. Casi todos se acercan a despedirse y echar unas últimas palabras entre las que cabe el gracias.</p>

Tabla 15

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
<p>Fecha: 30 de agosto del 2017</p> <p>Tema: Autonomía y expresión corporal</p> <p>Clase: No. 03</p>	
<p>Evaluación: Toda la sesión transcurrió en un espacio diferente a los últimos. Buscando ambientes variantes como en este caso, más transcurrido y a la vista de todo transeúnte. Nos ubicamos ahí con el propósito de hacer visible al grupo. Se trabaja la autonomía mediante la expresión corporal en el baile. Si bien la conformación era grupal el trabajo transcurría de manera individual, siendo la autonomía, propia de cada educando. La parte inicial daba paso a la del baile, con el fin de motivar y desinhibir se hace la ronda, la cual expresa lo requerido y logra, aparentemente acondicionarnos para la danza. El dialogo al final es sucedido bajo la intervención de todos, de forma ordenada se da la oportunidad para que el que quiera pueda hablar y compartir de su experiencia.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>La disposición de la institución para facilitar los medios que requiere la actividad, en este caso lo relativo al sonido.</p> <p>Suele encontrarse gente ocupando cargos que no desarrollan bien, y en esto va, la cantidad de frenos e impedimentos que puede llegar a colocar alguien del personal de plata, porque quías necesita mostrar su poder o quién sabe.</p> <p>La timidez presentada al inicio del baile, cuando se solicitó que pasara alguno al frente, ninguno quiso hacerlo por sí mismo.</p> <p>Algunos vienen sin cambiarse, y si bien uno baila con zapatos también el profesor titular es que les corre con el uniforme.</p>	<p>Lo importante se traduce al progreso de la sesión. Finalmente bajo la mediación política que la vida nos dio (Maestros del proyecto) se logró obtener lo que no querían prestarnos.</p> <p>Todo se solucionó debido al carácter con el que se presentó la actividad al personal de seguridad y personal de almacén y Bienestar estudiantil.</p> <p>La timidez surge por la falta de recursos frente al escenario donde se está presente. Es falta de autonomía, de soltarse y hacer sin pensar en los que miran.</p> <p>La función del maestro, además de dirigir los pasos era integrar a todos, en lo posible. Eso se buscó, intentando hacer pasar al frente sin presionar demasiado.</p> <p>En cuanto a la vestimenta se recomienda y recuerda siempre, pero no se impone.</p>

Tabla 16



FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física  UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL SEMESTRE: X <small>El Educador de Educadores</small> TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 06 de septiembre de 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTRO: 04 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Reflexionar ¿Quién o Qué quiero ser?			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Relación consigo mismo desde la conciencia corporal para el autoconocimiento.			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
La argolla y el palillo	Introyección, equilibrio social y físico.	Por hileras cada educando con un palillo en la boca, recibirá con un anillo que su compañero tiene en su palillo, la idea es que todos tengan el anillo	Anillo y palillos
Yoga Encuentro con sí mismo.	Expresión de la unión de las distintas dimensiones humanas.	En un espacio abierto, cada educando tendrá una colchoneta, en la cual realizara ejercicios posturales guiados por el maestro.	Colchoneta, música, incienso.
Reflexión final	Los educandos hablaran de la experiencia durante la actividad central	Todos sentados formando un circulo	N/A
OBSERVACIONES: se encontró el ambiente propicio para la actividad, los educandos estaban dispuestos y los maestros guía en sintonía con ellos.			

Tabla 17

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 06 de Septiembre del 2017</p> <p>Lugar: Sena Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información:</p> <p>Población: Adulto joven, Educandos Tecnólogo en audiovisuales</p> <p>Actividad: Conociéndome en movimiento</p> <p>Hora inicio: 10:30 am</p> <p>Hora final: 12:20 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase</p> <p>Para el desarrollo de esta clase, nos reunimos con los educandos, en el sitio habitual, la terraza, luego cada participante tomamos una colchoneta y nos dirigimos una planta más abajo, en donde encontramos un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad central, al llegar al piso 5to organizamos las colchonetas en pila, en un solo lugar, hicimos una ligera asamblea, para planear la clase siguiente y para dejar una actividad como trabajo en casa, inmediatamente después, se organiza el grupo en dos subgrupos, con igual cantidad de miembros, cada uno de ellos recibe un palillo de dientes y por grupo un anillo, con el fin de realizar una actividad o juego llamado el aro y el palillo, la cual consistió en pasar el anillo al compañero, por medio de los palillos que cada uno tenía en su boca, con la dificultad de no usar las manos, únicamente la boca para sujetar los palillos. Al finalizar esta actividad, se les solicita a los educandos, soltar sus celulares o guardarlos, y estar cómodos para la actividad de Yoga, cada uno de ellos se ubica en la colchoneta de manera individual, y se empieza a dirigir las distintas posiciones y movimientos de esta disciplina, el ambiente cuenta con música, e inciensos. Al finalizar la clase se hace retro alimentación y se recuerda nuevamente la clase del siguiente miércoles.</p>
<p>Observaciones En esta clase</p> <p>Durante este día de clase, los estudiantes se muestran interesados, esta vez llegan más puntual que de costumbre, y también son más los participantes, en esta ocasión estas más receptivos que las clases anteriores.</p> <p>Los educandos no presentan inconveniente con desprenderse de sus celulares durante la sesión. Para esta actividad es necesario el silencio por parte de ellos, cosa que comprenden bien y la ejecutan durante toda la jornada.</p> <p>Al finalizar la actividad de yoga, hablamos como de costumbre, los escuchamos y planeamos la clase del siguiente miércoles.</p>

Tabla 18

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
Fecha: 06 de Septiembre del 2017 Tema: Conociéndome En Movimiento Clase No. 04	
Evaluación: Fue necesario cambiar de lugar para poder llevar a cabo la actividad del día, sin embargo esta decisión fue muy adecuada ya que el nuevo sitio estaba más acorde con el plan del día, los elementos usados como parlante, incienso y música, estaban lo suficientemente adaptados para la actividad, el nivel del audio fue bueno y la duración musical estuvo de acuerdo al tiempo previsto de la actividad, los educandos esta vez se presentaron a clase con ropa más cómoda, durante la jornada, los educadores nos dividimos las actividades, debido a la mayor proximidad de uno con el tema de yoga, decisión que resulto siendo muy buena, ya que la clase transcurrió de manera armónica, las actividades escogidas para este día, continuaron la línea de trabajo de las clases anteriores.	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
Al finalizar la sesión las colchonetas debían ser llevadas a su lugar de procedencia, pero este estaba cerrado con llave.	Se debió buscar una de las directivas a quien se le entrego el material usado durante la sesión.

Tabla 19

EVALUACION FIN DE CICLO
PROPOSITO DEL CICLO: Generar conciencia de las bases de sustentación que compone cada dimensión del ser, significando al ser holístico.
ASPECTOS: La práctica corporal El aprendizaje y la autonomía La trascendencia de la experiencia que signifique
<p>En este primer ciclo lo fundamental era, en todo caso, ganar y generar la confianza con los educandos de la clase para poder establecer las bases del conocimiento que engloba el ser holístico. Como maestros en práctica, creemos fundamental empezar el proceso de forma grata, en un ambiente propicio tanto para ellos como para nosotros. Eso se buscó y eso se logró, desde el primer día en la primer sesión de encuentro, el grupo se mostró fácil de trabajar y complaciente, en el sentido de la disposición al trabajo y el dejarse guiar por nosotros, maestros practicantes.</p> <p>La perspectiva cualitativa de este proyecto presenta dificultades a la hora de mostrar con datos exactos lo sucedido en sesiones, lo bueno es que no son buscados datos exactos, por lo tanto la perspectiva que orienta lo evaluativo de este proyecto carece de datos exactos o conclusiones finales, sin embargo, pueden mencionarse lo sucedido en cuanto a los aspectos a evaluar y la recopilación de información. La práctica de las 4 sesiones sucedieron de forma notable y positiva, en cuanto a las propuestas, siempre fueron acogidas, evitando la variación de parte de ellos, si bien, se tuvo en cuenta comentarios de los educandos no hizo falta cambiar las ideas preliminares de la actividad a desarrollar. Lo propuesto en consiguiente por los maestros, son prácticas corporales inclusivas ya que todos pudieron realizar todo. En ello se buscaba significar el ser holístico, siendo este autónomo, las actividades permitieron problematizar o por lo menos hacer cuestionar a nuestros educandos de su nivel de autonomía, en relación a las competencias blandas. En cuanto a la clase si hubo acogida de ciertos conceptos propios del proyecto, como lo fueron el sentirse holístico y la actividad física en pro al bienestar. Esto visto en comentarios particulares y en los momentos de mesa redonda.</p> <p>Con el yoga se le dio fin a este ciclo, enfatizando en el ser holístico multidimensional. La sesión culminó y todos se fueron un poco más tranquilos de lo habitual, según lo observado. Como no eran esperados resultados concisos más que el potenciar las competencias blandas y significar lo ya dicho, todos pasamos al siguiente ciclo de profundización.</p>
DIFICULTADES: Más allá de las dificultades vistas en cada sesión, el ciclo sucedió con tranquilidad y se dio el proceso.
DATOS: Recolectados mediante la observación, el uso de Diario de Campo, y cámara de video y foto.

Tabla 19



FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física 			
SEMESTRE: X			
TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 13 de Septiembre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTROS: 05 Cr 2 Este # 78. Las Moyas GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Propiocepción y Exterocepción			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Afianzamiento de las competencias multidimensionales, desde prácticas motrices			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Llegada al punto de inicio, Las Moyas.	Esperar a que este un alto porcentaje de los educandos e iniciar con movilidad articular, mientras se habla de la actividad	En este espacio lo fundamental es, aguardar a que lleguen los educandos para dar inicio al ascenso. En círculo vamos hablando y dando indicaciones de seguridad y riesgo, a la vez que vamos acondicionando el cuerpo.	N/A
Caminata de ascenso.	Disfrutar el paisaje y buscar la consciencia de uno mismo en la experiencia, identificando los estados anímicos/físicos en el trayecto mientras se estimula la exterocepción.	Bajo las indicaciones antes mencionadas, se dispondrá un sistema de conteo seguro, en el cual se harán de a dos personas, para en cada punto contarlos y ver que todo esté bien. La caminata será libre en la medida que acompañan al grupo, ninguno debe alejarse demasiado y todos deberán tener los elementos necesarios.	Hidratación, gorro, ropa adecuada.
Regreso del trayecto.	Se busca recapitular lo sucedido y concebir los elementos de la experiencia.	En círculo o de manera que todos vean y oigan se conversa de forma ordenada sobre qué tal estuvo.	N/A
MOMENTO DE REFLEXIÓN: breve dialogo acerca de cómo percibimos el entorno y como transcurrimos en él. Se busca acrecentar la experiencia, haciendo un recuento de lo vivido y dialogando sobre las posibles significaciones. Trabajo introyectivo que va en reflexionar sobre la propiocepción y exterocepción en ambientes variados.			
OBSERVACIONES: La seguridad es lo que prima, de lo contrario, deberá cancelarse la actividad. Se sube como grupo y se baja como grupo. La actividad transcurrió en la Cr 2 Este # 78. Subida las Moyas, Bogotá.			

Tabla 20

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 13 de septiembre del 2017</p> <p>Lugar: Cr 2 Este # 78. Subida Las Moyas</p> <p>Población: Adulto Joven. Educados Tecnólogo en audiovisuales</p> <p>Actividad: Propiocepción y exterocepción</p> <p>Hora inicio: 6:30 am</p> <p>Hora final: 12:30 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase: En esta ocasión, la actividad de la sesión de clase requiere un desplazamiento hasta el ascenso de Las Moyas, al noreste de Bogotá, junto a los cerros orientales. Desde hace quince días que se hizo el comunicado sobre esta sesión especial, la hora de espera es 6:30 y se partió alrededor de las 7:15 de la mañana. Sobre el parque que queda justo enfrente al CAI de la policía se conforma un círculo donde se dan instrucciones y recomendaciones, enfocándose en la seguridad y disfrute de la experiencia. El recorrido lleva unas cuatro horas en ser recorrido, pasando por diferentes terrenos y desniveles. La vista de Bogotá se hace magnífica ni bien se asciende. Los educandos tienen la libertad de disfrutarlo a su forma siempre y cuando vayan al ritmo del grupo, pudieron tomarse fotos y contemplar el paisaje. Se toman dos puntos para parar e hidratarse, descansar y contemplar el paisaje.</p> <p>El descenso es más dinámico.</p> <p>Ubicados en la parte del inicio del ascenso, donde se efectuó el dialogo reflexivo que da el final a la actividad se recordó sobre la próxima sesión, que será desarrollada en un muro de escalar. Se pauta el próximo encuentro.</p>
<p>Observaciones en esta clase: Paciencia con los tiempos, primero a la llegada, esperar a que llegue la gran mayoría. Se inicia dentro de la hora esperada, el trayecto comienza con un grupo solido pero casi de inmediato lo que era una masa se va estirando como una serpiente, ubicando a los más atléticos adelante y a los más lentos atrás. Esto obligó al movimiento continuo de parte de los maestros acompañantes que al velar por la seguridad de todos, se debió inevitablemente estar de un lado para otro, hablando con todos, viendo que todos estén bien.</p> <p>La paciencia fue crucial, la unión del grupo fue buena y el ritmo de la actividad surgió sin contratiempos representativos más que la espera a que todos llegaran a los puntos de encuentro.</p> <p>La experiencia fue gratificante para todos en general y se resguarda el entusiasmo de los educandos por la propuesta del proyecto, se aprecia la motivación grupal, si bien, algunos más agotados que otros. Esta salida fue sin la autorización requerida del SENA, ya que por la forma de proceder se hace imposible esperar a que los permisos estén para este año. La actividad se hace aparte al SENA pero en relación con el proyecto presente.</p>

Tabla 21

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
Fecha: 13 de septiembre del 2017	
Tema: Cuerpo vivido	
Clase: Propiocepción y exterocepción	
Evaluación: El ascenso no presento mayores dificultades a las esperadas, relativo al cansancio y el calor. En la reflexión al final de la ruta se habló de lo propioceptivo y exteroceptivo con el fin de acrecentar la experiencia. Se puede decir que los propósitos se dieron porque logramos hacer el sendero todos y sin problema. El resto es trabajo introyectivo enfocado a los sentidos, de posición, desplazamiento y asimilación del entorno. ¿Cómo me adapto? Lo que hace referencia a la equilibración de Piaget. El espacio se dio como se esperaba, la coordinación de las actitudes estaba en pro al positivismo.	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
La llegada al punto, ya que no todos conocen por esos lados del norte. Como otra dificultad se encontró la variedad de condiciones físicas, expresado a lo largo del trayecto	Esperar y estar atento a dar indicaciones de quien se comunica para llegar. Por parte de los maestros que acompañan estar en movimiento contenido, de adelanta hacia atrás y así, para velar por la seguridad y disfrute de todos.

Tabla 22


FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física SEMESTRE: X TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 20 de Septiembre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:00 am – 12:30pm ENCUENTRO: 06 Zona bloque Cra. 21 #50-34, Bogotá GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Autoconfianza			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Fortalecer habilidades motoras en los educandos partiendo de las capacidades básicas, que aporten a la confianza en sí mismos			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Desplazamiento hasta el muro de escalar	Práctica de escalada deportiva. Practica motora para la autoconfianza	Nuevamente la sesión transcurre en un espacio diferente al SENNA. Bajo el costeo individual de cada educando se pudo pagar el ingreso al muro de escalar Zona de Bloque,	N/A
Escalada en Boulder	Trabajando de forma multidimensional se escala en Boulder y se conoce la práctica.	En el muro donde se hará práctica del deporte bajo la guianza de un instructor del muro y la nuestra se busca trabajar la autoconfianza bajo practicas asemejadas a lo extremo, en este caso en un ambiente controlado.	Muro de Escalar
Vuelta a la calma	En el parque que está justo en frente del muro se hace vuelta a la calma mientras se dialoga sobre la práctica.	Espacio en círculo, preferiblemente en el pasto, se dialoga todos sentados mientras estiramos la musculatura y se expone la experiencia en la charla.	Espacio abierto
MOMENTO DE REFLEXIÓN: Analizar la experiencia, ver como uno se siente y que sintió. Que tan positivo ha sido el proceso.			
OBSERVACIONES: Se busca incentivar la educación experiencial y gratificante, por ello, se ha recurrido a salir del contexto de la institución por cuenta propia, nuevamente, bajo el fundamento que da la experiencia corporal constructiva, dadora de valores y transformativa desde las competencias blandas. El encuentro sucedió en Zona bloque, muro que queda en la Cr 21 #50-34, Bogotá, Colombia.			

Tabla 23

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 20 de septiembre del 2017</p> <p>Lugar: Zona Bloque. Cr 21 # 50-34</p> <p>Población: Adulto Joven. Educandos Tecnólogo en audiovisuales</p> <p>Actividad: Trabajo de la autoconfianza con la escalada</p> <p>Hora inicio: 10:00 am Hora final: 12:30 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase: Se pauto el encuentro la sesión anterior, luego de la subida a la montaña se acordó llegar a las 10:00 am en la dirección del muro de escalar Zona de Bloque.</p> <p>Frente al muro se encuentra un parque donde esperamos la llegada de todos los educandos, mientras tanto, la gente llega, se va revisando que todos tengan la ropa adecuada y a su vez, el dinero requerido para efectuar la actividad. Una vez llega la mayoría se da inicio a la sesión, partiendo de la charla en un círculo se comenta lo que se va hacer y que se espera de la actividad, se advierte que al ingresar ninguno deberá salirse de establecimiento sin antes avisar. Se aprenderán las técnicas básicas de la escalada en cueva o Boulder. Iniciación de la práctica, primero informativa y teórica con el fin de que luego, de forma más autónoma puedan experienciarse escalando.</p> <p>Posteriormente se acerca el instructor a cargo del gimnasio y nos informa de lo básico a saber en cuanto a técnicas y equipo (Zapatillas y magnesio), así como los parámetros de seguridad.</p> <p>Se comienza a escalar de forma libre con el fin de adecuarse al nuevo medio, calentar y disponerse para el resto de la sesión.</p> <p>Luego se divide el grupo en subgrupos, los cuales se dirigen cada uno, a una zona determinada del muro, para probar rutas de escalada, adecuadas al nivel principiante. La seguridad queda en manos de ellos así como deben velar por su propia seguridad también por la del otro, estimulando la confianza que luego se traducirá en autoconfianza.</p> <p>En el momento final de la escalada, se busca reunir al grupo para que todos juntos, se suban al muro y escalen libre, pero sin bajarse, o sea que, todos deben desplazarse por el muro y ninguno debe caerse, aunado a eso, todos deben evitar que sus compañeros se caigan. Esto genera sentimiento grupal de confianza, unidad y empeño. Se logra concientizar sobre las capacidades motoras de cada uno y como afecté en la autoestima. Se cierra con estiramientos localizados mientras se abre paso el dialogo que ha caracterizado cada sesión.</p>
<p>Observaciones en esta clase: Se llegó al punto de encuentro y ya habían algunos educandos esperando, sin embargo, aún faltaban muchos, por lo que se dio un poco más de tiempo a la espera. Fueron llegando poco a poco hasta que se conformó el grupo como para poder empezar. Nunca falta el que se confunde de actividad y viene vestido de forma, inadecuada a la actividad, por la incomodidad que presenta, o, simplemente no traen nada de lo requerido como hidratación, algo de comer y el dinero para la práctica. En eso toco hacer “malabares” de último momento como para que todos los presentes</p>

podamos ingresar. Se dio inicio de la clase como tal, a eso de las 10:40 am y se empezó a escalar luego del calentamiento y la charla como a las 11:30 am aproximadamente. En un grupo siempre se conforman subgrupos, unos más metidos que otros, otros más en otra y así. Nunca falta la gente que por cualquier motivo desiste de la práctica, no fueron muchos pero alrededor de tres educandos estaba todo el tiempo sentados por ahí hablando, como queriendo que el tiempo pase, pero es debido a la exigencia según manifestaron. De igual manera, la escalada sucedió de buena forma y no hubo inconvenientes de algún tipo.

Tabla 24

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
<p>Fecha: 20 de septiembre del 2017 Tema: Autoconfianza. Clase: No 06</p>	
<p>Evaluación: Esta se sucede como la segunda sesión fuera de las instalaciones del SENA, lo que conmociona un poco a la rutina de siempre encontrarse en las instalaciones del mismo. Para el proyecto es fundamental acceder a distintos ambientes, con el afán de hacer un proceso holístico, que integre variadas dinámicas y contextos, con interacción de otros actores como gente que pasa. Se dio una gran oportunidad de hacer una práctica diferente, en un espacio diferente para concientizar sobre la autoconfianza. Entendiendo que cuanto más conocimiento de uno mismo y más experiencias significativas, positivas obtenidas, más opciones de aumentar la autoconfianza, elemento crucial a la hora de hablar de equilibrio holístico. Una persona carente de autoconfianza está destinada casi que a vivir en desequilibrio.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>La hora de llegada como siempre y la falta de algunos recursos solicitados para la actividad como indumentaria, hidratación, algo de alimento y el dinero para el ingreso.</p>	<p>Se espera, comunica con los de grupo y se pide que se llamen entre sí para ver donde andan. Se espera un poco más y se busca compensar las falencias, en cuanto al dinero y la ropa. El maestro en este caso se vuelve organizador y administrador de recursos.</p>

Tabla 25


FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física SEMESTRE: X TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 27 de Septiembre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTRO: 07 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Expresión Corporal			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Experiencias orientadas al desarrollo de la comunicación asertiva. Establecer representaciones del cuerpo en situaciones estáticas y dinámicas por medio de la lúdica y el arte			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Acondicionamiento/Ronda	Se busca predisponer el cuerpo para actividad ya que la ronda calienta el cuerpo y la voz. Se hará la de “Pampa y cielo”	En un círculo repiten todo lo que el guía haga, acondicionando al cuerpo y la actitud para el trabajo.	Espacio abierto
Juego	Juego, dinámica “Los Fans”	Se busca mantener la energía del grupo para despedir con buen aliento y entusiasmo. Se trata del típico juego de piedra papel y tijera, pero que esta vez el ganador tendrá que ser gritado su nombre por todos los perdedores que acarree a su espalda.	Espacio abierto
Obra Teatral	División de subgrupos que deberán organizar un pequeña obra	Se crean subgrupos para que se organicen y construyan una dramatización donde cada uno se exprese, mostrando algo de sí mismo, bajo la consigna de. ¿Qué quiero ser? Al finalizar, cada subgrupo debe interpretar la dramatización de los demás grupos.	Un espacio teatral y elementos de disfraz y pinturitas.
Reflexión final	Feedback	Todos sentados formando un círculo para charlar sobre la expresión corporal, enfocada a elemento significante en la comunicación asertiva ¿Cómo me expreso? Y si es o no eficiente. Puedo expresarme con el otro.	Espacio
MOMENTO DE REFLEXIÓN: Énfasis en la comunicación asertiva como competencia blanda fundamental, que contribuye a la significación del Equilibrio holístico			
OBSERVACIONES: Se requiere total compromiso y seriedad para hacerlo lo mejor posible. El espacio puede variar al tradicional de gimnasio o terraza, según disponibilidad. Lo fundamental para el desarrollo de la propuesta es la creatividad y la actitud positiva.			

Tabla 26

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 27 de septiembre del 2017</p> <p>Lugar: SENA Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información</p> <p>Población: Adulto Joven. Educandos Tecnólogo en Audiovisuales</p> <p>Actividad: Expresión Corporal y comunicación asertiva.</p> <p>Hora inicio: 10:30 am</p> <p>Hora final: 12:30 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase: El espacio se desarrolla con normalidad en las instalaciones del SENA, se da inicio a la clase cerca de las 11:00 am. Como la actividad principal requiere dramatización, se inicia la clase con un calentamiento en forma de ronda, esta se la conoce como “pampa y cielo” o, en su versión local “campo y cielo”. Esta da la oportunidad de moverse anímicamente y gritar entre oraciones y sonidos, sacando al educando de su estado de “normalidad” predisponiéndolo a lo venidero, ya que eleva los niveles de energía y distensionan, a la vez que adecua la actitud. Todo esto se logró gracias al inicio con la ronda y la dirección de los maestros del proyecto que, en cada actividad se procura orientar sus objetivos para generar significaciones en la experiencia. Posterior a esto, se realiza el juego de “Los Fans”, con la simple metodología del juego piedra, papel y tijera se van retando entre ellos, el que pierde debe hacerse a tras del que gana y debe ir gritando su nombre como si este fuese el mejor. El que gana tendrá un sequito de fans, la emoción se siente cuando se forman los grupos de fans y deben competir. Esto sube aún más la energía y adecua la mente para la dramatización.</p> <p>Se comienza dando las pautas, primero, la división de subgrupos para conformar el sketch. Se permite la utilización de vestuario recursivo y algún maquillaje, la idea es expresar y por ello es libre el cómo se hace. La consigna es ¿Qué quiero ser? Y para ello, debo hacer un proceso de cómo me siento y como llegar a ello. Si bien, cada uno debe expresarse a sí mismo, y su vez hacer parte del subgrupo. La comunicación estuvo en jaque desde que se inició la organización de los subgrupos, ahora, como expresar algo particular con otros y, que todos puedan expresarse.</p> <p>En esta oportunidad se pudo apreciar todo tipo de resultados, como, de algo bien armado hasta la “mediocridad en pasta”, no tan literal pero si flojos en la expresión.</p> <p>Finalmente la intención siempre ha sido generar cuestionamientos de la realidad individual, para poder insertar la curiosidad por buscar estar bien. La comunicación asertiva se presenta como una competencia blanda de importancia absoluta para cualquier proceso de desarrollo y con esta actividad, se buscó reflexionar sobre la capacidad de efectuar la misma, sin esperar un resultado excelente, tan solo que se abriera el espacio para trabajar en ello, lo que así fue. Al culminar con los grupos se dio paso a la interpretación de los demás respecto a cada sketch.</p> <p>En el momento final de la sesión, se solicita la disposición del grupo para el dialogo. Este se direcciona con planteamientos de ¿Cómo me expreso? ¿Soy claro cuando necesito decir algo? ¿Me entiendo a mí mismo todo el tiempo? ¿Cómo mejorar esta</p>

competencia y por qué es fundamental hacerlo? De esto se obtuvo una buena charla, donde no todos participaron pero seguro algo escucharon.

Observaciones en esta clase: Luego de las sesiones pasadas fuera de las instalaciones del SENA, en la montaña y en la escalada, el grupo se nota muy animado por las propuestas. Se puede decir que es un grupo fácil de trabajar, porque son receptivos y así no sea la mejor actividad que ellos puedan imaginar, siempre se ha venido logrando realizar las actividades, aunque como en este caso, de resultados variados en la parte de la dramatización.

Las principales observaciones salen de ahí, ya que en lo demás, la ronda y el juego, como siempre con la mejor disposición se realizó todo.

En la dramatización hubo grupos que pasaron y de forma natural parecían estar sintonizados, expresándose a sí mismos y dando paso al otro que conforma su grupo. No se trataba de una competencia para ver quien actúa mejor, sino para cuestionar que tan bien me expreso en diferentes situaciones ¿Soy asertivo cuando quiero transmitir algo? En la parte donde cada grupo debe hablar sobre la obra del otro se evidencio los cambios notorios entre uno y otro. Ninguno pudo ser totalmente asertivo en sus mensajes, lo que tampoco se esperaba, pero todos se pudieron acercar a la idea de lo que querían.

Tan solo representaba un ejercicio de expresión para concientizar la comunicación que resulta crucial para significar el equilibrio holístico.

El compromiso y la seriedad se presentaron en justa forma, aunque en varios momentos tocaba la intervención del maestro, para organizar y poner orden, aclarando la propuesta y los objetivos. Cosa necesaria.

Como se trató de realizar una dramatización sin tantos preceptos, fue difícil al comienzo por parte de los grupos para empezar a organizarse. Lo que hace pensar que se necesita la instrucción en primer medida para hacer algo ¿Qué pasa con la autonomía? Toca seguir trabajándola y es que en cada actividad no se pretende formar sabios en el tema específico, tan solo generar curiosidad y cuestionamientos para que el sujeto se vea y se signifique como ser holístico capaz de equilibrarse.

Ha venido siendo un proceso altamente gratificante para los educandos y los maestros.

Siempre se busca que los chicos se manifiesten y hablen, diciéndoles todo el tiempo “no me digan lo que quiero escuchar, si no lo que en verdad sienten”.

La actividad de esta vez no se percibió como las demás ya que se observó un poco más de resistencia en cuanto a la fluidez de la misma, por eso se buscó subir la energía y adecuar la psicología del educando para la actuación.

Tabla 27

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
<p>Fecha: 27 de septiembre del 2017</p> <p>Tema: Expresión corporal</p> <p>Clase: No 07</p>	
<p>Evaluación: La expresión corporal es vinculada con la comunicación asertiva, que, para este proyecto es una competencia fundamental a la hora de significar el equilibrio holístico. Se busca cuestionar el cómo me comunico, y así mismo el estado de las competencias comunicativas.</p> <p>El espacio y la actividad fluyeron y aunque no resolvimos los problemas de comunicación de nadie, se dio la charla reflexiva acerca del tema.</p> <p>En definitiva no se busca equilibrar a nadie, sino, que el educando sea capaz de acceder al estado de equilibrio holístico, cuando lo requiera. Para esto se debe ser asertivo con uno mismo y con el otro.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>Como en general son dinámicas que incentivan la situación de desequilibrio, se tiene como resultado momentos donde el educando no responde inmediatamente a lo requerido.</p> <p>Igual, de la rapidez en reaccionar no trata. Se pudo evidenciar la soltura de algunos y el “karma” actuando para otros.</p>	<p>El maestro debe ser un profesional para manejar con cuidado las situaciones de desequilibrio.</p> <p>En este caso, luego de dada la propuesta se busca guiar y facilitar procesos, viendo la necesidad particular de los educandos.</p> <p>Nunca se presiona a que den resultados esperados.</p>

Tabla 28

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física SEMESTRE: X TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 04 de Octubre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTROS: 08 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Toma de decisiones			
INTENCIÓN DE LA CLASE: A partir de deportes estratégicos generar alternativas de decisión en las situaciones de desequilibrio ¿Cómo el estado emocional afecta en la toma de decisiones?			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Actividad para predisponer	Juego “ElectriShock”	Se dividen en dos grupos y se sientan para realizar la dinámica explicada en clase. El juego se presenta bajo la consigna de todos con ojos cerrados, de la mano y sentados. El primero es el único que ve y debe enviar el impulso apretando la mano para que este lo exporte al otro y así hasta el último, que al recibir el apretón deberá agarrar primero que su oponente el objeto colocado adelante	Espacio abierto
Juego de Roles	El “Camicace”	A partir de una historia se reparten los roles para que los educandos interpreten. Esto se regirá por ciertos cambios y modificaciones, así como la del rol a desempeñar.	Atuendos de disfraz.
Vuelta a la calma	Respiración y masajes	Se ubican de a dos, estiran los músculos y se masajean	Colchonetas
Reflexión final	Feedback	Todos sentados formando un circulo	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: Dialogo sobre la toma de decisiones y los roles.			
OBSERVACIONES: Se pueden utilizar elementos e incluso cabe el desplazarse de locación dentro del SENNA.			

Tabla 29

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 04 de octubre del 2017</p> <p>Lugar: SENA Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información</p> <p>Población: Adulto Joven. Educandos. Tecnólogo en Audiovisuales.</p> <p>Actividad: Toma de decisiones</p> <p>Hora inicio: 10:30 am</p> <p>Hora final: 12:30 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase: En el inicio se brinda el saludo, se solicita la disposición en círculo y con la alegría de siempre se busca generar movimientos, intencionados y sin control con el fin de iniciar la sesión y el calentamiento.</p> <p>Luego se da la instrucción del juego “ElectriShock”, hasta que todos en cada fila pasen por el primer puesto del juego. Se culmina haciendo algún comentario al respecto y se inicia el momento de juego de roles conocido como el “Camicace”, lo que brinda la opción del trabajo de la toma de decisiones respecto a lo que el rol le corresponda. Se complementa con la noción del trabajo de autoconocimiento, que, como los factores influyen en las decisiones y actitudes. En la parte final se vuelve a la calma en dinámica de parejas, las que deberán hacer los estiramientos y a su vez masajearse, dando finalización a la sesión de una forma distinta y permitiendo el contacto de los actores entre ellos.</p>
<p>Observaciones en esta clase: En la sesión realizada se presentó con normalidad a excepción que, debido a un evento específico del SENA no se pudo contar con todos los educandos que normalmente acuden. Fuera de eso, con menos pero los suficientes para hacer la propuesta. No se puede decir que el tema de la toma de decisiones queda esclarecido, pero sin embargo es un avance el concientizar que la toma de decisiones se ve afectada, no solo por lo que la persona piensa, sino también por su emocionalidad y contexto.</p> <p>La propuesta encuentra su sentido al proponer la relación del equilibrio holístico a la toma de decisiones. Si uno es capaz de llegar al estado equilibrado, Cómo procedería la toma de decisiones, e beneficio del estado equilibrado. Creemos que la inquietud se generó.</p>

Tabla 30

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
<p>Fecha: 04 de octubre del 2017</p> <p>Tema: Toma de decisiones</p> <p>Clase: No 08</p>	
<p>Evaluación:</p> <p>En esta oportunidad se buscó enfocar el trabajo a la toma de decisiones y como, nuestras emociones y pensamientos condicionan lo que decidiremos posteriormente. Nuevamente se busca generar la conciencia de sí, en el sentido de las decisiones. Representado por el juego del “camicace” donde cada educando pudo desempeñar un rol, el cual debía tomar ciertas acciones que conllevaba otras repercusiones. Ese mismo luego hacia un cambio de rol y posicionamiento para variar de personaje y situaciones. En el momento final se buscó incentivar el contacto con el otro a través de estiramientos y masajes, mientras se dialoga sobre el juego anterior. En la significación del equilibrio holístico se debe intentar integrar todo factor humano que el grupo posibilite en los espacios.</p> <p>El proceso del grupo es favorable en relación al de los maestros y los ambientes en general siempre son propicios hasta el momento.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>Se produjo un poco de desorganización en un momento dado, debido a que otro grupo debía hacer una actividad cerca de nosotros, teniendo que parar eventualmente para recomponer la estructura.</p> <p>Debido a los tiempos y las interrupciones no hubo una finalización clara del juego, lo que por tiempos y organización debió cortarse.</p>	<p>El maestro siempre firme ante las adversidades para buscar la solución de los inconvenientes.</p> <p>En la parte final del estiramiento y masaje de a dos se dio el espacio de reflexión de lo sucedido con el fin de asentar los propósitos de la sesión.</p>

Tabla 31

EVALUACION FIN DE CICLO
PROPOSITO DEL CICLO: Reforzar la actitud positiva que favorezca la constitución de la experiencia corporal trascendental y constructiva
ASPECTOS: La práctica corporal El aprendizaje y la autonomía La trascendencia de la experiencia que signifique
En esta oportunidad el ciclo empezó con la salida a la montaña lo cual represento un gran reto, desde la organización y salida previa de parte de los educadores para explorar el sitio, creemos que esos actos también enseñan por eso decidimos sacarlos de la institución. Todas han sido y vienen siendo experiencias enfocadas al desarrollo personal, desde el desequilibrio que puedan generarles, generando autorreflexión y ojala con ello mayor autonomía. Estamos listos para continuar con el proceso, siendo la propuesta de índole cualitativo creemos mediante lo recogido en las clases, hemos llegado, afectado de alguna forma en la cuestión de sus vidas. Por lo menos, desde que llegamos preguntado cosas que antes nadie se lo había hecho, y haciendo cosas, experienciales que nunca habían hecho. Saliendo de lo rutinario, de lo aparentemente propio de la educación física buscamos ampliarla, para ser más y mejores con los educando.
DIFICULTADES: Más allá de las dificultades vistas en cada sesión, el ciclo sucedió con tranquilidad y se dio el proceso. Podría llamarse facilismo de parte de la gente que compone a las instituciones. Suelen frenar y coartar propuestas y actividades.
DATOS: Recolectados mediante la observación, el uso de Diario de Campo, y cámara de video y foto.

Tabla 32


FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física  UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL SEMESTRE: X <small>Escuela de Educadores</small>			
TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 11 de octubre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTRO: 09 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Autonomía			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Toma de decisiones a partir del criterio que da la conciencia de sí mismo partiendo de las habilidades motoras.			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Calentamiento (la lleva)	Se busca predisponer el cuerpo para actividad de crossfit	Ubicados en círculo el maestro guía, dirigirá movimientos articulares y movimientos de calentamiento, luego un juego llamado la lleva.	Espacio abierto
Circuito Crossfit	Crossfit adaptado al trabajo individual y autónomo	Se crea un recorrido de cuatro puntos de estación en los cuales se harán distintos ejercicios físicos, tales como: sentadillas entre otros	Aros, balones, mancuernas.
Vuelta a la calma	Juego, dinámica	Juego quien hace falta, con la idea de regresar el cuerpo al estado inicial de calma	Espacio abierto
Reflexión final	Feedback	Todos sentados formando un círculo	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: breve dialogo acerca de que es la autonomía.			
OBSERVACIONES: el popular Crossfit será adaptado de manera particular a las necesidades de los estudiantes y del espacio en que se trabajara.			

Tabla 33

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 11 de octubre del 2017 Lugar: Sena Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información: Participantes: Adulto joven. Estudiantes Tecnólogo en Audiovisuales Actividad: Autonomía. Hora inicio: 10:30 am Hora final: 12:20 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase Se dio inicio a la clase con estiramiento, y calentamiento, para este momento se hizo uso de la actividad “la lleva” en la que los estudiantes jugaron la dinámica propuesta, a la cual se le hicieron distintas modificaciones y adaptaciones propuestas por ellos. A continuación se da inicio a la actividad central, la cual consistió en un circuito Crossfit, con cuatro bases, en las que se realizaron; sentadillas, flexión de codo profunda, salto en lazo y trote, poli-chilenas, escaladores, entre otras, ejercicios propuestos por ellos mismos, igual la intensidad y frecuencia. Uno a uno respectivamente con duración de un minuto por base, repitiéndose en variadas veces, al finalizar la actividad, se hace estiramiento, para finalizar la clase se realiza el juego “¿quién hace falta?” en el que un estudiante se esconde y otro debe adivinar quien se fue del grupo, con la finalidad de regresar a la calma. Finalmente se hace Feedback en la que los estudiantes hablan acerca de su experiencia durante la jornada.</p>
<p>Observaciones En esta clase La finalidad de la clase, era trabajar la autonomía, por lo tanto las actividades fueron todas de carácter individual, de modo que en cada una de las bases, ellos trabajaban solos el ejercicio propuesto, se le daban algunas sugerencias de cómo realizarlos, pero eran ellos quienes decidían cuales y como hacerlos, también la intensidad del movimiento, y la frecuencia en el tiempo, por lo tanto en la mayoría de la actividad ellos estaban haciéndolo solos. Los estudiantes se mostraron muy activos e interesados en la clase como han sido las anteriores, siempre prestas a ser parte activa de la clase, participando continuamente. Este día los educandos llegaron más puntualmente para dar inicio a la sesión.</p>

Tabla 34

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
Fecha: 11 de octubre del 2017 Tema: Autonomía Clase No. 09	
Evaluación: Durante la jornada se pudo observar que la explicación del tema fue comprendido y bien recibido por parte de los estudiantes, el espacio no era el más adecuado, ya que se debía correr alrededor de un salón de gimnasio, para llegar a las bases, pero los espacios o pasillos eran muy angostos lo que no permitía, un fácil desplazamiento, durante la sesión las actividades fueron de gran intensidad, y una manera distinta de trabajar el tema del día.	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
Algunos de los educandos no gustan de hacer deporte o actividades de este tipo, por lo tanto no estuvieron muy a gusto. El espacio no estaba acondicionado para este tipo de actividades, por lo tanto genero malestar a la hora de desplazarse de una base a otra.	Se les propuso a los directivos de la institución, permitir salidas a parques cercanos para ejecutar este tipo de actividades. Al ser una actividad autónoma, no se les debe exigir a los estudiantes ningún tipo de exigencia que no sea propuesta por ellos mismos, ellos eran quienes decidían que hacer y que no, de esta manera descartaban ejercicios con los que no estuvieran a gusto.

Tabla 35

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física SEMESTRE: X TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 18 de octubre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTRO: 10 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Tolerancia al fracaso			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Reforzamiento de la adaptabilidad corporal y la actitud positiva como base potenciadora de las demás capacidades			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Dialogo	Reconocimiento de la importancia del fracaso y como superarlo	Sentados en mesa redonda, quien así lo desee hablara a los demás vivencias en las que experimento el fracaso	N/A
Ensayo, Error, Ensayo	Mejoramiento de la técnica de pateo de balón y lanzamiento a cesta	Los estudiantes serán puestos a prueba en lanzamiento de pelota de básquet y pateo de balón de futbol en distintas situaciones, con ayuda de quienes superan la prueba	Balón de futbol y de basquetbol, aro y cancha de futbol.
Reflexión final	Feedback	Todos sentados formando un circulo	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: cada estudiante que así lo desee, dará su punto de vista de cómo logro superar la prueba de así haber sido, o de cómo piensa superarla.			
OBSERVACIONES: el maestro guía les hablara acerca de la disciplina y practica de alguna técnica			

Tabla 36

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 18 de Octubre del 2017</p> <p>Lugar: Sena Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información:</p> <p>Participantes: Adulto joven. Estudiantes Tecnólogo en Audiovisuales</p> <p>Actividad: Tolerancia al fracaso.</p> <p>Hora inicio: 10:30 am</p> <p>Hora final: 12:20 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase</p> <p>Se dio inicio a la clase dialogando, todos sentados en mesa redonda, en donde se tocaron temas acerca del fracaso personal, momento en el cual algunos de ellos hablaron acerca de fracasos en sus vidas, como los afecto, y de qué manera lo afrontaron. Luego del dialogo se continua la actividad con estiramiento, y calentamiento, inmediatamente después frente a la cancha de basquetbol se hacen dos hileras y uno a uno los educandos deben driblar el balón y lanzar al aro intentando encestar, el objetivo es encestar cierta cantidad de veces, luego de terminar deberán ayudar a sus compañeros. De la misma manera en dos hileras transportan el balón de futbol hasta el área del portero y patear de distintas formas intentando atravesar el balón por un aro en varias ocasiones. Al final de la clase se hace estiramiento y vuelta a la calma, para de este modo sentados poder hacer feedback de la experiencia individual y grupal.</p>
<p>Observaciones En esta clase</p> <p>El grupo lleva estudiando juntos varios meses, por lo tanto los sentimientos a esta altura de la carrera, son más fuertes, se sienten más marcadas las amistades y se notan algunas inconformidades entre algunos participantes del grupo, sin embargo la ayuda de unos a otros es notoria, el sentido de colaboración y trabajo en equipo para superar obstáculos es evidente.</p>

Tabla 37

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
<p>Fecha: 18 de octubre del 2017 Tema: Tolerancia al fracaso. Clase No. 10</p>	
<p>Evaluación: Los educandos fueron desplazados hasta un parque cercano, en la que se encontró una cancha múltiple, muy apropiada para la actividad, algunos de ellos no lograron comprender del todo la finalidad de la sesión, no entendían como desde el deporte y actividad física, se puede trabajar la tolerancia, y aún más la tolerancia al fracaso, sin embargo la disposición a la sesión fue muy buena como en las sesiones anteriores, los maestros guías, fueron participes continuamente del ejercicio, siendo ellos quienes proponían la actividad. Los materiales a pesar de ser pocos, eran los suficientes y adecuados para las actividades.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>Al ser estudiantes aprendices de Sistemas, muy pocos son amantes del deporte, la mayoría prefieren hacer actividades computarizadas, por lo tanto la situación de lanzar el balón de basquetbol no era cotidiana en la mayoría de ellos, de igual forma el patear y transportar un balón de futbol.</p>	<p>El dialogo continuo de maestro guía a estudiantes, y entre educandos, es la base para la realización exitosa de la clase, la colaboración entre ellos, y tener siempre respuestas adecuadas para sus necesidades son la estrategia de solución</p>

Tabla 38

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física SEMESTRE: X TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 25 de octubre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTRO: 11 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Trabajo en equipo			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Relacionarse con el compañero desde los juegos cooperativos y competitivos.			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Superación de obstáculos	Importancia del otro, confianza grupal, definir roles.	En grupos de 7 personas, deberán estar atados uno del otro y de esta manera superar distintos obstáculos, puestos a lo largo del espacio de trabajo.	Espacio abierto, aros, viga de equilibrio, balones terapéuticos, globos.
Guerra de tribus	Respeto por el contrincante y estrategia grupal	Dividida la clase en tres grupos, escogerán un nombre y lema para su tribu, deberán competir contra las demás, buscando desarmarlos y obteniendo armas de otro grupo.	Espacio abierto, pinzas de ropa, globos, cola de trapo, tizas.
Construcción de rompecabezas	Trabajo grupal y en equipo.	En grupos deberán armar un rompecabezas, compitiendo contra los demás grupos.	rompecabezas
Reflexión final	feedback	Todos sentados formando un círculo	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: cada estudiante que así lo desee, dará su punto de vista de lo que comprendida como trabajo en equipo y grupal, y los nuevos conocimientos adquiridos durante la sesión.			
OBSERVACIONES: el grupo será llevado a situaciones de rose y choque con los compañeros, con la finalidad de trabajar la tolerancia y respeto por el otro.			

Tabla 39

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 25 Octubre del 2017</p> <p>Lugar: Sena Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información:</p> <p>Participantes: Adulto joven. Estudiantes Tecnólogo en Audiovisuales</p> <p>Actividad: Trabajo en equipo.</p> <p>Hora inicio: 10:30 am</p> <p>Hora final: 12:20 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase</p> <p>Se dio inicio a la clase con un breve dialogo acerca de la jornada del día, se da una rápida explicación de la primer actividad, esta consistió en superar obstáculos, por grupos atados por los pies, de modo que el trabajo debiera ser grupal, en donde las decisiones se tomaran en grupo. La siguiente actividad fue una dinámica llamada “guerra de tribus” que se trataba de luchar contra más tribus, buscando desarmarlos y ganar la mayor cantidad de armas para su grupo. La actividad final, consistió en armar un rompecabezas, trabajo también en equipo.</p>
<p>Observaciones En esta clase</p> <p>Existe entre los educandos un fuerte sentido de la competencia, ya que más que trabajar en equipo durante la primer actividad lo que buscaban era superar y vencer a costa de lo que fuese a los grupos contrarios, dejando de lado el dialogo grupal, y siendo desordenados a la hora de ejecutar la acción propuesta, sin embargo luego de la primer actividad se explicó un poco más a fondo el sentido de la sesión, por lo cual se notó la diferencia ya que para las dos actividades finales el hecho de ganar a los demás grupos, fue bajando un poco cada vez más. Este tipo de dinámicas, son muy bien recibidas, ya que los pone en contextos a los que no están acostumbrados, liberan tensión y dejan de lado los equipos de cómputo a los que tanto están acostumbrados.</p> <p>Aunque a inicio de semestre nadie quería tomar el liderato en el grupo, para esta clase ya son notorios los lideres, de distintos tipos, sin embargo los que más se muestran son aquellos que quieren organizar de manera coherente el grupo, para llegar a la finalidad que se propuso al iniciar la sesión. Las mujeres sin embargo juegan un papel un poco más pasivo que los hombres, evitan competir con los hombres, de manera que se buscan unas a las otras para entre ellas disputar el triunfo.</p>

Tabla 40

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
<p>Fecha: 25 Octubre del 2017 Tema: Trabajo en equipo Clase No. 11</p>	
<p>Evaluación: El espacio de la actividad es muy reducido, por lo tanto limita bastante el desplazamiento de los educandos a la hora de realizar las actividades. Los elementos usados durante la actividad número dos, son muy adecuados, ya que permite la interacción de todos, sin lastimarse, son muy versátiles y livianos, lo que permite la ejecución de movimientos y estrategias grupales e individuales. Para la actividad uno, los elementos que se usaron como obstáculos no fueron suficientes y tampoco fueron los más adecuados, ya para finalizar la clase, se usaron 2 rompecabezas, pero al estar en un lugar sin techo, el viento arrastraba las fichas, complicando un poco la actividad. La disposición de los estudiantes siempre fue la mejor, la mayoría de ellos participaba, sin embargo algunos no tenían un rol activo dentro de las actividades.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>Algunos de los educandos no son muy tenidos en cuenta a la hora de realizar las distintas actividades, el espacio no fue el más adecuado para la realización de la actividad con rompecabezas, algunos estudiantes son líderes que únicamente promueven la competencia y el deseo de triunfo, más allá de lo propuesto por los maestros guías, por lo tanto la actividad tiende a perder el sentido original, las mujeres evitan contender con los hombres del grupo.</p>	<p>Para solucionar la dificultad de no tener en cuenta alguno de los educandos, será necesario proponer que dentro de los grupos, cada uno de ellos tenga un rol definido, que le permita ser parte activa de la dinámica. Uno de los roles propuestos debe ser un guía para la competencia, y otros para el trabajo en equipo, de modo que trabajen de la mano.</p>

Tabla 41

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: Licenciatura de Educación Física SEMESTRE: X TITULO PROYECTO: Significación Del Equilibrio Holístico A Través De La Educación			
FECHA: 01 de noviembre del 2017 INSTITUCIÓN: Sena - Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información NOMBRE DEL PROFESOR: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández Observadores: Jaiver Hoyos Y Guillermo Fernández		HORA: 10:30 am – 12:30pm ENCUENTROS: 12 GRUPO: 1	
			
TEMA GENERADOR: Bienestar			
INTENCIÓN DE LA CLASE: Significación de bienestar como un estado armónico holístico. Trabajando lo multidimensional desde lo corporal con disciplinas orientales como la meditación.			
MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Ronda explorándome	Introyección, y superación de miedos	A partir de situaciones problemas, el estudiante ahonda en sus propios miedos.	Espacio abierto, balones y aros
Significando el bienestar	Bienestar holístico e integral	En un espacio abierto, se trabaja el tai chi chuan, como herramienta de introyección, buscando entender que situaciones nos equilibran y cuáles no.	Espacio abierto, colchonetas.
meditación	Introyección, como era y como soy después de ser parte del proyecto.	A partir de la dirección de la dirección de los maestros guías, se llevara al educando a analizar con detenimiento sus miedos y fortalezas.	colchonetas
Recolección del trabajo y proyección del video de todas las actividades.			
Reflexión final		Todos sentados formando un círculo	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: al final de la clase, los educandos y educadores hablaran de su experiencia personal durante la sesión, también acerca del semestre en general			
OBSERVACIONES: al ser esta la última clase, habrá un momento de compartir, y de escuchar acerca de las vivencias propias y grupales durante el semestre.			

Tabla 42

DIARIO DE CAMPO
<p>Fecha: 01 de Noviembre 2017</p> <p>Lugar: Sena Centro De Gestión De Mercados Logística Y Tecnologías De La Información:</p> <p>Población: Adulto joven. Estudiantes Tecnólogo en Audiovisuales.</p> <p>Actividad: Bienestar.</p> <p>Hora inicio: 10:30 am</p> <p>Hora final: 12:20 pm</p>
<p>Desarrollo de la clase</p> <p>Luego del saludo inicial se da inicio a la ronda llamada “Naufrago” en la cual se pone al educando en situación de repensar aspectos de su vida, tales como gustos, necesidades y habilidades, con la finalidad de encaminar hacia el tema envolvente del día, inmediatamente después empezamos a trabajar Thai Chi Chuan, disciplina oriental que busca trabajar la paciencia y la introyección, durante la ejecución de este arte marcial, se hace uso de sonidos ambientales de la naturaleza, tales como ríos, animales y viento, con el fin de ambientar el lugar de trabajo.</p> <p>A continuación, sobre colchonetas y en el mismo lugar dirigimos actividades de meditación, para lo cual se usan los mismos tipos de sonidos, e inciensos florales, la actividad se realiza en posición cubito dorsal, en la cual ambos educadores son parte activa en la ejecución de la actividad.</p> <p>Al final de la clase, se hace feedback, en esta ocasión acerca de todo el semestre, se agradece por la participación y disposición durante todas las actividades realizadas durante la ejecución del proyecto, y se despide el grupo.</p>
<p>Observaciones En esta clase</p> <p>Quizá al conocer que esta sería la última clase que los educadores guías ofreceríamos en el centro, los educandos se mostraron callados, pensativos y lo dejaron ver más aun en la actividad de feedback en la que participaron casi todos, situación que no se había presentado en las clases anteriores. Durante el desarrollo de la actividad el grupo estuvo muy paciente y presto a seguir las indicaciones de quienes guiábamos la jornada, esta vez contamos con la asistencia de estudiantes de otra carrera tecnológica, ya que su profesor no pudo asistir, por lo tanto se tomó la decisión de que ellos fueran parte de la clase con la actividad del día, sin embargo no fueron obstáculo en ningún momento para la realización de esta clase.</p> <p>Para el momento final de la jornada, los estudiantes se mostraron agradecidos por el acompañamiento durante el semestre, la despedida como todas fue sentimental y no se ocultó el gusto que se vivió durante el semestre académico.</p>

Tabla 43

EVALUACION Y ESTRATEGIAS	
Fecha: 01 de Noviembre del 2017 Tema: Bienestar Clase No. 12	
Evaluación: <p>El espacio en el cual se realizó la actividad, a pesar de no ser el asignado por las directivas, estuvo muy acorde con la sesión, ya que estaba con amplitud suficiente, el silencio requerido, y sin concurrencia de personas ajenas al proyecto, los materiales tanto de la institución como los que se llevaron por parte de los educadores fue el adecuado.</p> <p>Durante la actividad de Tai Chi Chuan, fue evidente el no suficiente conocimiento del arte por parte de los educadores, sin embargo no fue motivo para que la sesión no rindiera los frutos necesarios, los estudiantes siempre prestos a la actividad y a colaborar, siendo parte activa de cada una de las dinámicas propuestas.</p>	
DIFICULTADES	ESTRATEGIAS DE SOLUCION
<p>No se esperaba la participación de estudiantes de otra carrera.</p> <p>Algunos educandos presentaron muestras de cansancio y sueño durante la jornada, al ser esta actividad tan pasiva, se tiende a que los educandos presenten somnolencia, los educadores no tenemos el suficiente conocimiento en artes marciales orientales.</p> <p>A la hora de recoger el trabajo solicitado muy pocos lo trajeron.</p> <p>La extensión que teníamos para proyectar el video estaba dañada.</p>	<p>Si se presentan más estudiantes de los previstos, la clase debe continuar de la manera que se había preparado, con las modificaciones y adecuaciones convenientes para el desarrollo de la misma.</p> <p>La falta de preparación universitaria en alguna especialidad o arte, no debe ser un inconveniente o problemática para llevar a cabo una jornada escolar, ya que el docente debe prepararse de manera autónoma, indagando lo suficiente e investigando a fondo el tema.</p> <p>Durante la meditación, la voz de quien dirige debe ser continua, alta y clara, para que de esta manera la somnolencia no sea parte de la actividad.</p> <p>En cuanto a la extensión dañada se pudo arreglar con ayuda mutua entre educandos y maestro.</p>

Tabla 44

EVALUACION FIN DE CICLO
PROPOSITO DEL CICLO: Promover la praxis que dadora de sentido a las diferentes posibilidades de movimiento que propicien el estado de equilibrio holístico.
ASPECTOS: La práctica corporal El aprendizaje y la autonomía La trascendencia de la experiencia que signifique
Finalizando el proceso de las prácticas podemos decir que no hemos equilibrado holísticamente a nadie, pero que manifiestan tener mayores elementos en cuanto a las competencias blandas. Evidenciado en sus tratos y actitudes para con ellos y con nosotros. Se finalizó con una gran meditación, aunque cabe decir que, no siendo senseis ni yoguis, se pudo sacar adelante esta actividad, con el mayor de los gustos por ambas partes de la clase. En ese transcurso, se habló de todo lo importante y relativo a la propuesta del proyecto en cuanto a lo que buscamos con ellos. Ayudarlos a que ellos quieran trascenderse y a que nosotros también. Buscamos la ayuda con ellos, los educandos, para desarrollar el proyecto gestante y entender, así como también aprender innumerables cosas. La confianza en las últimas sesiones fue notoria, en cuanto a las primeras. Se recolecto la evidencia solicitada y le mostramos un video de los principales momentos vividos,
DIFICULTADES: Más allá de las dificultades vistas en cada sesión, el ciclo sucedió con tranquilidad y se dio el proceso. Debemos adquirir como maestros mayores conocimientos en cuanto a las disciplinas orientales, por su beneficio y visión holística. Menos de la mitad trajo el trabajo requerido.
DATOS: Recolectados mediante la observación, el uso de Diario de Campo, y cámara de video y foto.

Análisis de la experiencia

Como docente de hoy

Este ha sido un proceso notoriamente distinto en cuanto a otros procesos realizados anteriormente en nuestra vida. El ser docente debe ser de las tareas más significativas en cuanto al trabajo con personas, donde se abre el espacio para dejar algo y también para recibir de parte de los educandos.

Resulta difícil cuantificar cada nuevo aprendizaje o reflexión generada a partir de esta experiencia corporal, que fueron las prácticas. Algo de lo más trascendental podría ser, el darse cuenta, de que la distancia que hay entre lo planeado y el cómo se realizan es grande y que es trabajo del maestro, tomar decisiones de una manera rápida para que el sentido de la actividad no se pierda, siempre adecuando a la necesidad del entorno, es decir los educandos en este caso. El descubrir nuevas formas de ver el mundo y nuevas formas de concebir la educación gracias a lo compartido con los profesores titulares del SENA y con nuestros educandos en el proceso. También, la gratificación de trabajar con buenas personas, ya que cabe mencionar que el grupo fue sensacional con nosotros los maestros, siempre activo y siempre muy trabajable en cuanto a la aceptación de lo requerido. Lo difícil que es implementar una propuesta alternativa, debido al tradicionalismo que fomenta y orienta a la educación corporal segmentaria, distinto a lo holístico.

Como maestros, hemos crecido y aumentado nuestra capacidad para desarrollar una sesión con fines pedagógicos, constructiva para quien acuda a ella, y también hemos mejorado en la resolución de problemas, respecto lo que se nos han ido planteando a lo largo de las prácticas. Así de gratificante ha sido que las ganas por apostar a una educación que emancipe y enseñe a ser quien eres siguen más que nunca, así como las ganas de

aprender más para poder serlo también, siendo maestros de nosotros mismos para luego, poder enseñar mejor.

También cabe decir, que hay mucho por aprender en cuanto al cómo se asume la gran tarea de desarrollar un proyecto de este estilo, llegando a situaciones de desequilibrio en nuestro caso como maestros, es decir, situaciones de cansancio y estrés. Un ejercicio de la actitud y el forjamiento del carácter en verdad. Una gran oportunidad de experienciarse en situaciones de fin de ciclo, de culminación de un gran trabajo.

Incidencia en el contexto y en los educandos

Se obtuvieron mejoras en cuanto a la relación interpersonal, de los educandos y de ellos para con nosotros los maestros. En los educandos las actividades fueron significativas en el momento que se complementaron con herramientas educativas como, la retroalimentación y reflexión, el reclamo por parte de los maestros por la participación activa de parte de ellos en las prácticas y charlas explicativas del porque se realizan dichas actividades, se evidencio que una experiencia a veces no genera un verdadero efecto si se realiza porque si, sin justificación pedagógica.

En el transcurso de la intervención en el SENA también se pudo evidenciar la importancia del contexto de los educandos en su desarrollo holístico, como la familia, los amigos, los demás maestros y el entorno que genera un contexto y que afectan sus actuaciones en diferentes momentos de las experiencias, evidenciando sus sentimientos, expresiones y acciones. Definitivamente el entorno ayuda a moldear muchas cosas en el desarrollo de la persona, así como la conducta. Con el proyecto se aspiraba a que reflexionaran sobre sí mismos, y que, mediante las propuestas se experiencian a ellos mismos, generando así mayor conocimiento de sí mismos y con ellos autonomía.

La autonomía siempre será un ideal a alcanzar en la educación, sin embargo en el transcurso de las sesiones se dieron herramientas y argumentos para llegar a ella, lo cual fue de beneficio indudable para los educandos, los cuales mostraban querer ser auténticos en cada sesión, y se les daba el espacio para expresarse y moverse de forma autónoma.

El SENA fue testigo del paso de dos maestros que buscan la diferencia en las propuestas y dinámicas, lo cual conmocionaba en ocasiones como en la parte que hacíamos recorridos o bailes en diferentes rincones del establecimiento. Muchos no solo miraban sino, que mostraban intenciones de hacer parte o por lo menos de que algún docente les propusiera actividades similares.

Si bien no equilibramos a nadie, porque de eso no se trataba y es un error pensarlo así, incidimos desde el momento que llegamos y les preguntamos que cómo se sentían con su ahora, exigiéndoles la introspección y la reflexión. Mostraron además, un mayor entendimiento por la educación física, comprendiendo su amplitud a la hora de trabajarla, siendo esta, la disciplina propicia para el desarrollo del ser holístico y no solo del cuerpo.

Incidencias en el diseño

Es vital resaltar que tanto los niños como los docentes hicimos de una manera elocuente la construcción de nuestro diseño de programa, que se tuvo muy en cuenta las intenciones gustos o expectativas de la comunidad participe, de la misma manera como docentes pudimos empalmar los propósitos con nuestros saberes: disciplinares, humanísticos y pedagógicos, dejando una sensación de que se cumplieron grandes propósitos que se pensaron en el momento de gestación de ideas

Por último reconocer que se aportaron muchos elementos al desarrollo humano en el que las personas que compartieron nuestra etapa de ejecución, recuerda muchos de los instantes que los marcaron y estos ya están configurando seguramente unos pequeños cambios en sus sentidos de comprensión de mundo.

Reflexión

Prepararse para este mundo que acontece, siendo educadores de la vida más que del aula. Ampliar las fronteras del patio o salón de clase y ser maestro del mundo, con la responsabilidad de primero serlo uno mismo. Buscar informarse, capacitarse y buscar desde la experiencia ser mejor. Entender que para poder enseñar en verdad, hay que ser eso que se enseña a ser, por eso hay que viajar mucho, lo más que se pueda, para así ampliar la mente y el cómo sentirse en el mundo, siendo un maestro emancipador de pasiones y voluntades que liberan al ser, para que pueda ser.

Referencias bibliográficas

- Barrero, Marco Fidel (1999). Holística, comunicación y cosmovisión.
- Barrios Cisneros, Henry (1950). Educación y salud holística.
- Bronfenbrenner U. (1979). Teoría de Desarrollo Humano. Teoría Ecológica de los sistemas
- Bronfenbrenner U. (2012). Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica. Universidad de Girona. Contextos Educativos.
- Cuevas Fernández, Olga (1999). El equilibrio a través de la alimentación, sentido común, ciencia y filosofía oriental.
- D` Carli, Jhonny (2009). Primer congreso nacional de reiki. Holismo, el paradigma del fenómeno reiki.
- De Zubiria J. (2011). Modelo pedagógico dialogante.
- Deserción estudiantil en la educación superior colombiana (2009). Metodología De Seguimiento, Diagnóstico Y Elementos Para Su Prevención (Ministerio De Educación Nacional De Colombia)
- Díaz A. V. (2000) Revista pedagógica. UPN. ¿Qué nos insinúa la experiencia corporal?
- Espíndola, E. y León, A. (2003). McGraw Hill Interamericana Reeve, J. Motivación y emoción (3ª ed). México: Revista iberoamericana de educación N° 30. Educación y conocimiento: una nueva mirada la deserción escolar en américa latina: Un Tema Prioritario Para La Agenda Regional
- Espinosa Manso, Carlos (2013). Desarrollo holístico del ser. Conferencia.
- Gifre, M. Moisés E. G. (2013) Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Bronfenbrenner U
- Giraldo Giraldo, Jesús Helí (2015). Flores de bach y equilibrio emocional.
- González C. C. H. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad.
- González R. C., Valle A. A., Núñez J. C. P. y González A. J. P. (1996). Universidad de la Coruña y universidad de Oviedo. Viaud, G. (2002). La motivación en la conducta animal, una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar.

- González, Mónica L., Marchueta, Julián, Vilche, Ernesto A. (2013). Modelo de aprendizaje experiencial de Kolb aplicado a laboratorios virtuales en Ingeniería en Electrónica
- Helú, N. (2017). Cuadro comparativo de modelos didácticos. Academia independiente.
- La educación como práctica de la libertad (1943). Paulo Freire, Abraham Maslow a Theory of Human Motivation de 1943.
- Orozco T. D. (2011) Análisis del currículo oficial de la especialidad en deporte escolar de la institución educativa inem “jorge isaacs” de Cali. Trabajo de grado.
- Ortiz O. A. (2001). Hacia una nueva clasificación de los modelos pedagógicos: el pensamiento configuracional como paradigma científico y educativo del siglo XXI Revista Praxis No.7.
- Reeve, J. (2003). Motivación y emoción (3ªed). México: McGraw Hill Interamericana Teoría de la disonancia cognitiva.
- Reyzábal R. M. V. (2000) Estructura del diseño curricular. Tomado de Enciclopedia de pedagogía tomo 3
- Rincón C. C. A. (2007). La significación.
- Sandoval, Diana Patricia. Universidad Nacional, Bogotá Colombia (2013). Propuesta proyecto pedagogía para la primera infancia.
- Scripta Nova. (2000) Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Universidad de Barcelona [ISSN 1138-9788] N° 64. Un modelo didáctico alternativo para transformar la educación: el modelo de investigación en la escuela.
- Seis estudios de psicología (el desarrollo mental del niño) Jean Piaget. Sistema educativo, (1997). Madrid España “familia y escuela”. p.37
- Strawson, P. F. (1995), “Libertad y resentimiento”. En: Libertad y resentimiento y otros ensayos. Barcelona: Paidós, pp.37-67.
- Velásquez D. A. (2014). La amistad y el afecto como elementos de la motivación en la clase de educación física. Autores: Iván, Oswaldo Publicada: Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.
- Wompner G, Fredy H (2008). Inteligencia holística. Segunda edición.
- Zuluaga, Mauricio (2008). Departamento de filosofía, universidad del valle (Colombia). La relación entre holismo y las teorías empíricas.