

**Autorregulación de la tensión psicósomática: Una propuesta desde la
psicomotricidad a partir de la noción de “tono muscular” en adolescencia**

Ashlly Katleen Gutiérrez Castro

Jhon Michael Silva Sastoque

Johan Sebastian Solano Perez

Mg. Leonardo Alejandro Aguirre



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá 2026

Agradecimientos

Agradecemos primeramente a nosotros como grupo, capaces de superar las adversidades para lograr culminar con amor este proceso, no solamente el proyecto sino el paso por la licenciatura, aprendiendo en cada escalón, construyendo conocimientos para el futuro, como segunda instancia agradecemos a nuestro tutor Leonardo Aguirre por acompañarnos y guiarnos en la difícil tarea de encontrarle un orden a las ideas y sueños; tercero agradecer a los docentes que hicieron parte de esta formación y dejaron un granito en cada uno de nosotros; como último pero no menos importante al Colegio Rafael Uribe Uribe que nos abrió las puertas y nos brindó todos los espacios para poner en marcha este proyecto y a los estudiantes del curso 601 que siempre estuvieron en disposición y con su amor e inocencia nos enseñaron cosas que atesoraremos.

Dedicatorias

Desde Ashlly.

Este proyecto va dedicado a mi mamá, la razón por la cual encontré luz en los días oscuros, unos brazos en los que apoyarme para volver a iniciar, por llenarme de amor sin importar nada más, por siempre esforzarse para que yo estuviera bien y pudiera continuar este proceso, por ser la que me animó a perseguir este sueño de ser profesora y lo más importante por ser mi primera maestra que me enseñó que con amor y disciplina se logran inmensas cosas. También va dedicado a mis hermanos; a Bleyk que durante cinco años jamás dudó un momento en darme su mano, su apoyo y su amor incondicional para continuar y a Gerald que en la distancia siempre estuvo ante un llamado, ante un abrazo, una palabra de aliento o una risa. A mi papá que, a su forma de amar, me apoyó y me brindó todas las herramientas para solo preocuparme por educarme para ser una gran Docente. Y Andrés que desde que llegó a mi vida, fue un pilar más para sostener y continuar, con su amor, nobleza, empatía y compañía en los días donde todo superaba, sus brazos fueron contención.

Finalmente, a mis bebés: Jacke, Minino, Limon, Berlín, Félix y Wismicha, que día a día me mostraron el amor incondicional, que cuando las horas superaban la madrugada, estaban a mi lado acompañándome a escribir, leer, intentar.

Desde Jhon

Cada momento invertido en la elaboración de este Proyecto Curricular Particular se encuentra cargado de inmensa gratitud. Quiero agradecer primeramente a la vida, que con cada experiencia, aprendizaje y decisión tomada, me dejó lecciones valiosas que hicieron posible este camino.

Agradezco a la vida por mis padres Claudia Sastoque y Carlos Silva, quienes con esfuerzo, confianza y apoyo incondicional me permitieron culminar esta etapa tan significativa de mi crecimiento personal y profesional.

Agradezco a la vida por la cálida compañía de Dayana Ramirez, la persona a quien dichosamente puedo llamar “amor”, que sin pretextos estuvo presente en los momentos más alegres y más difíciles, haciéndolos más especiales y llevaderos, agradezco porque cuento con su confianza absoluta desde el primer momento.

Agradezco a la vida inmensamente por el amor más sincero que puede experimentar un ser humano, por la lealtad más pura y el acompañamiento más desinteresado y lleno de cariño: a ese pequeño ser peludo, Chester, quien sin saberlo me brindó más de lo que podría expresar con palabras.

Agradezco a los amigos que encontré en el camino, quienes hicieron que mi paso por la universidad fuera más cómodo y acogedor, especialmente a aquellos con quienes compartí la construcción de este proyecto y que, a pesar de las diferencias, supieron mantenerse unidos y fortalecer los lazos.

Por todo lo que cada uno de estos seres ha dejado en mi, quiero dedicar la entrega de este proyecto como una muestra simbólica de mi agradecimiento, cada esfuerzo invertido en esta idea que al inicio parecía imposible, con cada aporte se transformó en lo que hoy es: una prueba de que la humanidad puede encontrarse en los espacios más recónditos e inesperados, y que de allí pueden surgir personas dispuestas a construir un mejor mañana.

Desde Sebastián.

Dedico este proyecto, en primer lugar, a mi madre, por convertirse en el apoyo más sincero y constante durante todo este camino. Gracias por escucharme incluso en los momentos donde el cansancio y la frustración parecían más fuertes que las ganas de continuar. Gracias por estar presente no solo como madre, sino también como compañía,

apoyo y fortaleza en cada etapa de este proceso. Aún recuerdo verte a mi lado en reuniones, escuchando, aportando ideas y preocupándose genuinamente por cada avance de mi carrera. Tu disposición incondicional y tu manera de hacerme sentir acompañado incluso en los días más difíciles son cosas que llevaré conmigo siempre. Este logro también te pertenece.

Asimismo, dedico este trabajo a mi compañera de vida, Danna, porque su amor, comprensión y constancia fueron fundamentales para llegar hasta aquí. Gracias por acompañarme no solo durante la realización de este proyecto, sino a lo largo de toda la carrera. Estuviste presente en momentos donde el agotamiento y las dudas me hicieron pensar en renunciar, cuando sentía que ya no podía continuar y todo parecía perder sentido. Sin embargo, nunca me dejaste solo. Tus palabras, tu paciencia y tu manera de creer en mí cuando ni yo mismo podía hacerlo, fueron el impulso que muchas veces necesitaba para seguir adelante. Gracias por ayudarme, por motivarme y por sostenerme emocionalmente en silencio tantas veces. En cada página de este proyecto también hay una parte de ti, porque detrás de este logro hubo amor, apoyo y una presencia que jamás me abandonó.

Índice

Agradecimientos	1
Dedicatorias.....	2
Resumen.....	7
Abstract	8
Introducción	9
Contextualización	10
Comprender la tensión	13
El hilo conductor: La tonicidad muscular.....	17
Tonicidad y experiencia	19
Psicomotricidad	22
Enfoque médico o neuromotor:	22
Enfoque Relacional o Psicoafectivo:	23
Enfoque Pedagógico o Educativo:	23
Enfoque Integral o Preventivo:	24
Más allá de lo motriz : La autorregulación.....	25
Adolescencia: etapa de transformación.....	27
Antecedentes.....	28
Locales	28
Nacionales.....	32
Internacionales	33
Perspectiva Educativa	35
Componentes de la perspectiva educativa.....	36
Diseño Curricular	44
Instrumentos de recolección de información	50
El diario de campo	51
Sistematización experiencial.....	52
Análisis de la experiencia	54

Micro Contextualización del lugar de prácticas	54
Resultados del diario de campo	59
Resultados del instrumento de sistematización experiencial	61
Reflexiones de la experiencia	67
Alcances y proyección formativa.....	69
Referencias	70

Figuras

Figura 1	21
Figura 2	41
Figura 3	44
Figura 4	47
Figura 5	49
Figura 6	52
Figura 7	54
Figura 8	58

Resumen

El presente proyecto propone una intervención pedagógica mediada por la psicomotricidad que orienta el desarrollo de la autorregulación por medio de la tonicidad muscular como base del desarrollo motriz, emocional y relacional. Surge de la problemática avistada en las prácticas de inmersión en las que se observaron dificultades para dar respuestas óptimas a demandas motrices a causa de la escasez de experiencias corporales conscientes y la influencia de los estímulos del contexto, que afectan la concentración y el manejo de la dificultad. La propuesta articula fundamentos disciplinares, humanísticos y pedagógicos que buscaban diseñar ambientes que favorecieran la identificación de los estados de tensión junto al desarrollo progresivo de estrategias personales de autorregulación. Como resultados los sujetos reconocieron el movimiento como una expresión interna que fortalece el desarrollo motriz, la reacción ante el error y la participación consciente en situaciones desafiantes de la vida real.

Palabras clave: Conciencia corporal, Demanda motriz, Habilidades Coordinativas, Estimulación

Abstract

This project proposes a psychomotor-mediated pedagogical intervention that guides the development of self-regulation through muscle tone as the foundation of motor, emotional, and relational development. It stems from problems observed in immersion practices, where difficulties were noted in providing optimal responses to motor demands due to a lack of conscious bodily experiences and the influence of contextual stimuli, which affect concentration and the ability to manage difficulties. The proposal articulates disciplinary, humanistic, and pedagogical foundations that sought to design environments that fostered the identification of states of tension along with the progressive development of personal selfregulation strategies. As a result, the participants recognized movement as an internal

expression that strengthens motor development, the reaction to errors, and conscious participation in challenging real-life situations.

Keywords: Body awareness, Motor demands, Coordinative skills, Stimulation

Introducción

La Educación Física, orientada a la formación integral del ser humano, ha ampliado progresivamente su comprensión sobre el cuerpo y el movimiento, trascendiendo perspectivas centradas únicamente en el tecnicismo, el rendimiento o la ejecución motriz. En la actualidad, el movimiento se entiende como una experiencia compleja en la que intervienen dimensiones cognitivas, biológicas, sociales y emocionales, las cuales configuran la manera en que el sujeto se relaciona consigo mismo, con los otros y con el entorno. En este marco, el presente Proyecto Curricular Particular surge a partir de experiencias desarrolladas en el contexto de la práctica institucional, donde se hicieron visibles diversas dificultades en el desempeño motriz de adolescentes que no podían explicarse únicamente desde la falta de habilidad o condición física. Durante dichas experiencias se observaron manifestaciones corporales asociadas a estados internos de tensión que incidían directamente en la postura, el equilibrio, la coordinación y las respuestas frente a situaciones de exigencia. Esto permitió reconocer la necesidad de comprender el cuerpo más allá de una perspectiva funcionalista, entendiendo que las respuestas motrices también expresan procesos emocionales, psicológicos y experienciales.

La adolescencia adquiere especial relevancia dentro de esta propuesta debido a que constituye una etapa atravesada por profundas transformaciones corporales, emocionales y sociales que influyen en la construcción de la identidad, la percepción de sí mismo y las formas de afrontar las experiencias cotidianas. En este sentido, generar procesos pedagógicos orientados al reconocimiento corporal y al fortalecimiento de la autorregulación adquiere

importancia tanto en el contexto escolar como en la vida cotidiana de los estudiantes. A partir de los planteamientos de Vitor da Fonseca, Albert Bandura y John Dewey, el proyecto construye una articulación entre psicomotricidad, autorregulación y aprendizaje significativo, comprendiendo al estudiante como un ser biopsicosocial capaz de reconocer sus estados internos, interpretar sus manifestaciones corporales y construir respuestas más conscientes frente a las demandas del entorno. Desde esta perspectiva, la tonicidad muscular se comprende como un eje mediador entre la tensión psicológica y la experiencia motriz, permitiendo abordar el movimiento no solo como ejecución, sino también como expresión del sujeto.

En síntesis, este PCP presenta una fundamentación teórica, pedagógica y metodológica orientada a la construcción de experiencias formativas que favorezcan la conciencia corporal, la regulación de la tensión psicósomática y el desarrollo de estrategias de autorregulación desde la experiencia. De esta manera, más que responder a objetivos asociados exclusivamente al desempeño físico, la propuesta busca aportar a la formación de sujetos capaces de comprender sus tensiones, interpretar su cuerpo y actuar de manera más consciente y autónoma en los diferentes escenarios de su vida.

Contextualización

No siempre la dificultad para ejecutar una acción motriz se debe a la falta de habilidad, condición física o práctica. Con bastante frecuencia, las personas son capaces de entender consignas simples o complejas que hacen parte de una actividad y sin embargo no logran llevar a cabo su desarrollo de la forma en la que se espera. De esta forma, tropiezan en acciones aparentemente simples, pierden el equilibrio de una forma inesperada, se les nota nerviosos, acelerados, bloqueados ante las constantes demandas de concentración. Estas manifestaciones más allá de significar simples fallas de movimiento, revelan que el cuerpo ya se encuentra en un estado particular previo a la acción. Pues existe una relación entre los estados internos de la

mente y la naturaleza corporal que condicionan la forma en la que ocurren las interacciones entre el sujeto, el entorno y la situación o tarea asignada.

Con esto en mente, se puede entender que el cuerpo no se presenta a la actividad motriz de manera neutral, no es una tabla rasa cuyo objetivo es cumplir con lo que se le ordena. Por el contrario, es un entramado de experiencias, emociones, tensiones y estados internos que modifican constantemente factores motrices como lo son la coordinación, las posturas y la disposición para actuar. En este sentido, el movimiento se transforma en una manifestación de todo aquello que subyace al sujeto que, aunque no siempre sea consciente, si determina una calidad de la respuesta motriz.

Reconocer la relación planteada entre lo que sucede internamente y lo que el cuerpo logra hacer externamente, abre una posibilidad pedagógica distinta para el campo de la educación física que se basa en comprender que, más allá de enfocarse en el desarrollo de técnicas o habilidades que fomentan la participación en el deporte, es factible realizar un acompañamiento durante el reconocimiento del estado corporal y en la comprensión de cómo esto influye en el desempeño y la toma de decisiones a la hora de participar de una situación que involucra la demanda motriz.

Este proyecto surge precisamente de esa inquietud: observar el movimiento no solo como ejecución, sino como expresión. Pues, entender la postura, el equilibrio y la coordinación como indicadores de procesos más profundos propone una experiencia educativa que permite al estudiante interpretar su cuerpo, reconocer lo que en él ocurre y encontrar formas de regularlo. Partiendo de esta visión, se plantea una propuesta pedagógica a continuación, que integra elementos de la psicomotricidad, la autorregulación y el aprendizaje desde la experiencia con el propósito de ofrecer una comprensión diferente al papel del cuerpo en la formación.

Inicialmente, la propuesta se fue configurando a partir de las experiencias obtenidas en las prácticas de orden institucional con diversas poblaciones entre las que resaltan 2 casos particulares:

En primer lugar, bajo el contexto de las prácticas realizadas en el Colegio República Bolivariana de Venezuela, durante la aplicación del examen psicomotor de L.Picq y P.Vayer (1995) como parte del trabajo final del Ciclo de Profundización I de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, cuya finalidad fue hacer una caracterización del estado de la psicomotricidad en la población de estudiantes de primera infancia; este examen comprende 11 pruebas: 1) Coordinación oculomanual, 2) Coordinación dinámica, 3) Control postural, 4) A. Control del cuerpo propio (3-6 años), B. Organización látero-espacial (6-12 años), 5) A. Organización perceptiva (2- 5 años), B. Estructuración espacio-temporal (6-11 años), 6) Lateralización, 7) Lenguaje (2-5 años), 8) Rapidez, punteado, 9) Velocidad, 10) Movimiento simultáneo, 11) Control segmentario.

Como resultados, se hicieron visibles respuestas corporales asociadas a los estados de incomodidad, tensión y sobrecarga frente a pruebas que exigen concentración, equilibrio y coordinación. Se comprende entonces que, los factores emocionales como la ansiedad y la impulsividad también parecen tener un impacto negativo en el rendimiento motriz, afectando la atención, la planificación y la ejecución de tareas psicomotrices. Según Gutiérrez, et. al (2011), las emociones pueden interferir en los procesos atencionales y de control motor, dificultando la ejecución de tareas que requieren coordinación, precisión y regulación del movimiento, especialmente en contextos que demandan control inhibitorio y toma de decisiones rápidas. En este factor emocional, las manifestaciones motrices se ven bastante vinculadas puesto que a mayor estrés sometido el niño con las pruebas extensas, se notaba más deficiencia en la calidad de sus acciones.

Como segundo caso, se realizó un ejercicio de observación de los exámenes de admisión para la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, específicamente en las pruebas de coordinación motriz en la que se hicieron visibles manifestaciones corporales que impidieron concretar con éxito las diferentes tareas asignadas sin discriminar entre jóvenes y adultos, aún cuando las edades, las experiencias previas y las capacidades físicas eran totalmente distintas, pero que dejaban al descubierto el mismo vínculo entre el estado interno y la experiencia motriz.

Comprender la tensión

Teniendo en cuenta los resultados previos, es pertinente hacer la delimitación en 2 grandes conceptos que ayudarán con la comprensión de la problemática abordada, y que, a su vez, orienten la construcción de una propuesta pedagógica que responda a las necesidades halladas de forma coherente y fundamentada. Se hablará entonces de *Tensión Psicológica* y *Tensión Muscular*, que son entendidos desde la problemática como las 2 fuentes principales de la deficiencia motriz y provocadoras de una serie de fallas que limitan el desarrollo de habilidades nuevas dentro de ambientes de demanda motriz.

Ahora, sin realizar una observación detallada se puede apreciar que entre ambos conceptos hay un denotativo en común que permite dar preámbulo a lo que se puede tomar como el inicio de la comprensión conceptual de los elementos en torno a lo identificado como problemática. Hablar de *Tensión* permitirá entonces dar sentido y origen a todas aquellas ambigüedades que se pueden presentar a lo largo del documento, por ende, es importante considerar que la RAE (2023) sugiere que la tensión es “el estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas que lo estiran” o la situación de oposición entre personas o grupos de forma latente. Esto introduce dos dimensiones frente al concepto que son fundamentales: una material o física y otra relacional que tiene que ver con una idea de orden social.

Dando continuidad desde el campo de la psicología, se describe la tensión como un estado de activación o tirantez interna del organismo que es producido por demandas o conflictos según la Asociación Americana de Psicología (2018), que traslada el concepto al plano del sujeto como una situación en la que internamente hay fuerzas que ejercen un efecto sobre situaciones que no tienen una solución inmediata.

Por otro lado, en la fisiología del ejercicio, McArdle (2015) define que la tensión ocurre en el músculo a causa de la fuerza que este genera en la contracción frente a una resistencia, evidenciando así una respuesta activa ante la oposición. Siendo esta definición bastante similar a lo que sugiere la RAE frente a los factores externos y no como algo que ocurre por sí mismo.

Autores como Lev Vygotsky (1978), sugieren que el aprendizaje ocurre en la tensión entre lo que el individuo puede hacer solo y lo que puede lograr con ayuda, demostrando que en su teoría de la zona del desarrollo próximo estas distancias son precisamente el espacio de aprendizaje del sujeto dando a entender que la tensión se expresa en relaciones de confrontación en donde no necesariamente debe estar implicada la destrucción sino la posibilidad de una síntesis superadora, como expone la filosofía dialéctica de Georg Hegel (1807).

De esta forma, la tensión atraviesa variedad de campos del conocimiento y adquiere especial riqueza cuando se define desde perspectivas filosóficas, pedagógicas sociales y corporales, entendiéndose más allá de un concepto mecánico o rígido como una especie de fuerza dinámica que genera procesos de transformación y construcción de sentido.

Ahora que se comprende el concepto de *Tensión* desde diferentes perspectivas, se dará la definición de los conceptos envolventes para dar enfoque y dirección a la comprensión de la propuesta.

Retomando la visión de la psicología, Neidhardt (1989) define la *tensión psicológica* como un alto nivel de agitación mental que supera la capacidad de tolerancia del individuo, lo que genera consecuencias negativas como la angustia. Esta idea es complementada por el Colegio de Psicólogos de San Juan (2026), que describe la tensión psicológica como un estado mental que surge cuando el individuo se enfrenta a situaciones que no ha vivido antes o que considera no puede manejar. Es así que se comprende una visión negativa frente a las situaciones que representan incertidumbre, lo que, acompañado de la observación de los demás sujetos del contexto o el sentimiento de observación por terceros, dejan al descubierto el nerviosismo que involucra someterse a respuestas fisiológicas naturales que son incontrolables al momento de actuar en escenarios que representan retos para el sujeto. Este concepto de tensión psicológica, es reforzado por Lazarus y Folkman (1984), quienes conceptualizan la tensión psicológica como la evaluación subjetiva que un individuo hace de su entorno, el cual puede ser interpretado como una amenaza a su bienestar personal.

Ahora bien, respecto a las causas que desencadenan la tensión psicológica, varios autores han destacado factores. Salas (2019), señala que la presión sostenida es una fuente relevante de tensión psicológica, dado que el entorno cotidiano demanda un grado de rendimiento constante de cara a las responsabilidades o labores diarias. A ello se suman las expectativas familiares, las cuales, según Martínez y González (2017), incrementan la carga emocional al generar una sensación de responsabilidad por cumplir con estándares sociales, personales o familiares.

Una vez el término *tensión psicológica* es comprendido, es posible profundizar en cómo la ausencia de una inhibición psicomotora, entendida cómo una condición que se caracteriza por la lentitud y disminución de los movimientos espontáneos y provocados (Ajuriaguerra, 1974, 1989) puede provocar respuestas fisiológicas como descargas de adrenalina y desvíos o desconexiones de regulación cardiorrespiratoria que, en conjunto,

pueden echar todo a perder en una situación concreta, lo que puede afectar el rendimiento y el bienestar del individuo.

De este modo, se comprende superficialmente que la causa de la *tensión muscular* proviene inicialmente de un estímulo relacionado o proveniente del entorno que incide en el funcionamiento de lo psicoemocional. No obstante, no se puede mantener una idea superficial del término, por ello se remite a la definición Zimkin (1975) que abarca desde la fisiología básica, entendiendo que la tensión muscular surge como resultado directo de la contracción de las fibras musculares que ocurre a causa de la interacción mecánica entre los filamentos de actina y miosina, desencadenada por medio de una señal nerviosa que provoca el acortamiento de la fibra. En el modelo de Hill (1970), se comprende más a profundidad la complejidad de la contracción muscular:

El acoplamiento excitación-contracción es el proceso fisiológico de convertir un estímulo eléctrico en una respuesta mecánica. En el músculo, el estímulo eléctrico es un potencial de acción y la respuesta mecánica es la contracción activa. El modelo clásico de Hill caracteriza la contracción muscular mediante un elemento contráctil, activado por excitación eléctrica.

Se entiende así que, la tensión muscular es el aumento de la energía potencial y la excitación nerviosa del músculo que surge como respuesta mecánica a un estímulo que involucra intensidad y tiempo por la velocidad de reacción.

De igual manera, los autores enfocados en la salud mental destacan que la tensión muscular es una respuesta física al estrés crónico y la ansiedad, lo que se traduce en rigidez y dolor, principalmente en trapecios, cuello y espalda baja (Elgeadi, 2023), bajo la misma línea, la Clínica Universidad de Navarra (2023) asegura que es una condición común que de

no tratarse con debida atención, influirá negativamente la calidad de vida de una persona, por ende, hábitos como la postura, las pausas en las actividades repetitivas, el peso y hasta la gestión del estrés, contribuyen negativamente.

Es importante aclarar en este punto un término que se repite en las últimas líneas: el *estrés*, que no es únicamente una condición psicológica limitada a la mente sino que este trasciende a un plano físico y genera una diversidad de consecuencias. Autores como Oblitas (2004) explica que “los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en una persona al enfrentarse a una situación percibida como amenazante” lo que tiene total relación a lo que hasta este momento se ha tratado de hilar. Oblitas afirma también que el estrés surge a partir de una evaluación cognitiva en donde la persona toma aspectos internos y del ambiente; para que al final se deba comprender desde perspectivas más amplias debido a la complejidad y la relación dinámica entre la persona y el ambiente, así el autor afirma que la persona no es una víctima del estrés sino que más bien es responsable de cómo sobrelleva subjetivamente sus reacciones.

Sin embargo, el enfoque del proyecto no busca suplir las necesidades del estrés, más bien se busca hacer un manejo sobre aquello que previamente se denominó *tensión* con el fin de delimitar y/o abarcar necesidades más específicas y comprensibles para la población. A grandes rasgos, se busca atender a la tensión que es provocada como consecuencia del estrés, entendiendo que todo estímulo se traduce en esto último por naturaleza y que por esta misma razón es una categoría demasiado compleja y que requiere otro tipo de propuestas.

El hilo conductor: La tonicidad muscular

Retomando el concepto de *tensión muscular*, Argotty (2016) la define de una manera más simple, como “aquella que produce un aumento en el *tono muscular* y la excitación nerviosa” (p. 21). Aquí yace un concepto clave y es quizá el más relevante para la propuesta,

ya que es el mediador de todo lo que a continuación se explicará e implementará en la práctica.

La función tónico-muscular es una de las más relevantes para la creación del movimiento y desplazamiento del cuerpo. Según Le Boulch (1986), la tonicidad es la "base fisiológica de toda actitud y de todo movimiento" y es determinante en el desarrollo del esquema corporal y la motricidad global, pues en ella se basan las posibilidades de la postura por la contracción parcial y permanente del músculo, que depende de la activación continua del reflejo miotático modulado por los impulsos nerviosos, que de forma continua recibe la corteza cerebral desde los sensores del músculo y que le informan sobre el grado de contracción muscular (Patricio Bordoli, 2024). A su vez, la corteza cerebral transmite a los nervios los impulsos que ordenan a los músculos que se contraigan para mantener una postura o realizar un movimiento. Solo hace falta que los músculos que ejecutan el movimiento (Agonistas) se activen o aumenten su tensión y los que se oponen al movimiento (Antagonistas) la inhiban o relajen (Patricio Bordoli, 2024), del mismo modo hay un papel importante de las propiedades de los músculos como la contractibilidad, flexibilidad, extensibilidad y ductilidad. De no cumplirse esta condición, sería imposible que la acción resulte armoniosa (Ayelén, 2013). Cabe resaltar que la formación reticular, que es una red neuronal difusa situada en el tronco encefálico (bulbo, puente y mesencéfalo) regula funciones vitales como la consciencia, el ciclo sueño-vigilia, la atención, el tono muscular y funciones viscerales (Helgeson, Jean S. 2024). De aquí se desprende más a fondo el vínculo entre los sistemas de reactividad emocional y la tonicidad muscular.

Una última observación es que el mantenimiento del tono muscular no requiere de esfuerzos, ya que se regula mediante la actividad inconsciente del sistema nervioso (J. Pérez, et. al, 2012). De este modo, adquirir mayor conciencia sobre esta función permite una mayor

regulación del estado de tensión normal de los tejidos en virtud del cual las partes se mantienen en forma, alerta y listas para funcionar en respuesta a un estímulo adecuado.

Tonicidad y experiencia

La tonicidad o tono muscular es una función intrínseca de todo ser vivo, tal como lo refiere Ajuriaguerra (1999) es parte del equipamiento neurobiológico con el que nace todo ser humano, pero su desarrollo y características se irán moldeando en el transcurso de las experiencias de intercambio con el medio. En el recién nacido predomina el tono aumentado de los músculos flexores sobre los extensores, por eso su postura natural es estar encogido. Durante los primeros meses de vida el tono de músculos flexores y extensores se irá igualando al mismo tiempo que maduran las estructuras cerebrales, medulares y nerviosas que intervienen en la motricidad, permitiendo que progresivamente se adquiera el control sobre la postura y el movimiento (Ailen Lauriente, s.f).

Así, la tonicidad regula todos los procesos del movimiento humano en todas sus etapas y es una característica innata del ser vivo. Sin embargo, también hay que comprender que su desarrollo no se limita al movimiento, también interviene y es intervenido por factores como la comunicación, las emociones y la experiencia corporal que la función tónica manifiesta en conductas presentadas por el sujeto, como afirma Cori Camps (2007),” las experiencias de satisfacción e insatisfacción, las modificaciones y transformaciones a nivel tónico y sensorial, dejan huellas en el cuerpo, quedan grabadas en el inconsciente y están en el origen de la formación de la psique”.

Es decir, existe una relación directa entre la dimensión física y la emocional que de ser desarrollada puede posibilitar una mejor calidad de experiencias en diferentes contextos al comprender que el cuerpo actúa como un medio de comunicación y como el medio que permite la expresión. A través de las acciones sobre el entorno, el niño puede acceder a la representación mental de sus experiencias, lo que le permite internalizar gradualmente el

mundo que lo rodea. De allí la relevancia del componente tónico-emocional del cuerpo, que abarca la acción corporal, las modificaciones en la tonicidad, la expresión, la actitud y los gestos, y permite manifestar vivencias afectivas y emociones, a menudo de manera inconsciente. Este proceso comienza en la etapa de inteligencia sensoriomotora (primeros años de vida), según A. Herrero (2000).

En complemento, Alexander Luria (1984) en su modelo neuropsicológico propone que la actividad tónica está intrínsecamente relacionada con las funciones cognitivas superiores, explicado en 3 unidades de las cuales la primera es la *regulación del tono* y la vigilia (tronco cerebral) las segunda es procesamiento de la *información sensorial* (lóbulos posteriores) y tercera comprendida como *programación y control* de la conducta (lóbulos frontales). Por lo tanto, al trabajar en el control de la tonicidad, también se incide en el manejo de procesos de atención, que son esenciales para cualquier aprendizaje.

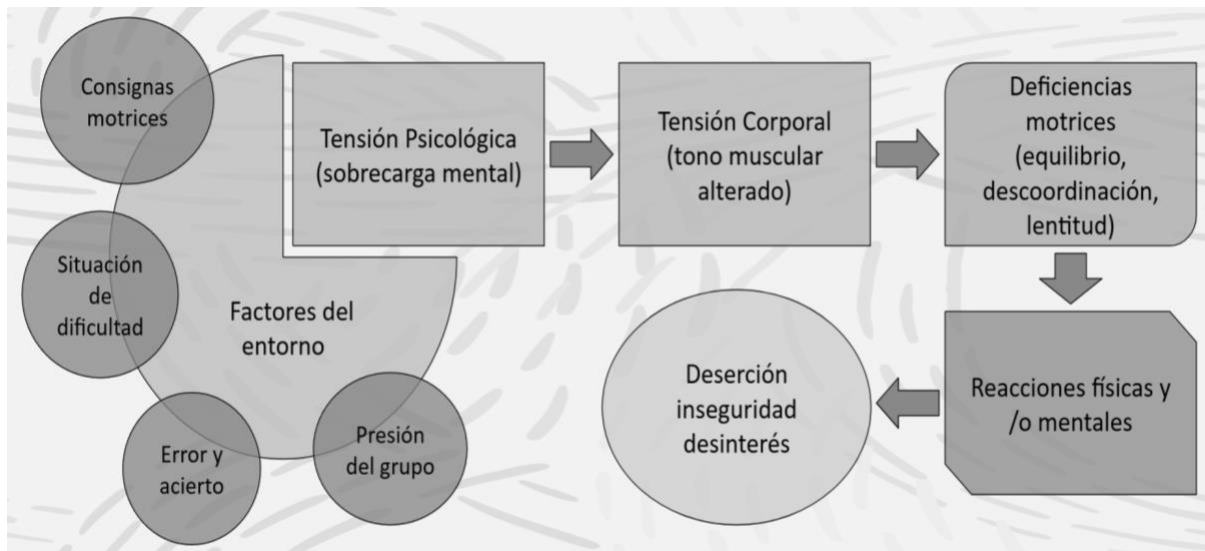
Es oportuno ahora sintetizar la información previa para aclarar la dirección de la propuesta, se entiende que la *tensión* no necesariamente es negativa y que puede ser estudiada desde distintas perspectivas de las cuales se resaltan dos: primeramente la *tensión psicológica* en la que se entiende que el individuo en relación con los estímulos externos puede presentar reacciones negativas al ver que hay situaciones que superan su capacidad de tolerancia, lo que da paso a manifestaciones corporales como la *tensión muscular* que pueden generar una resolución de problemas y toma de decisiones afectada al no poder controlar lo que se hace. Lo que propicia que el sujeto desarrolle una mala relación con las situaciones de demanda y pierda interés en hallar respuestas a las problemáticas de su cotidianidad en el marco de aquello que involucra la motricidad.

Entonces, la problemática radica en que muchas dificultades motrices no nacen de la falta de habilidad, sino de una respuesta física a una percepción psicológica negativa del entorno.

Con el propósito de buscar una conexión entre ambas tensiones se halla una función innata del ser humano (*tono muscular*) que permite dar una comprensión compleja y dinámica entre aquello que se percibe, se significa, se manifiesta permite observar la experiencia corporal de los individuos acompañado de una posible deducción del por qué la reacción.

Figura 1

Relación entre factores del entorno y el desempeño motriz



Si se comprende entonces que la *tonicidad muscular* es aquella función que permite mediar la problemática, es importante responder a una metodología fundamentada en contenidos que favorezcan su desarrollo, de esta forma surge la psicomotricidad como la fuente de contenidos que gestionan el propósito del proyecto. En este contexto, si existe una regulación recíproca entre el ámbito tónico-emocional y el afectivo-situacional, el campo de la psicomotricidad, es especialmente valioso por la posibilidad de trabajar con la tensión y relajación muscular para provocar un aumento o disminución de la tensión psicológica en las personas (Ayelén, D. 2013). La intervención psicomotriz favorece entonces esta expresión emocional, recogiendo sus manifestaciones para darles significado y, cuando es necesario, ofrecer una respuesta (A. Herrero, 2000).

Psicomotricidad

La psicomotricidad nace a inicios del siglo XX en Francia abordada por los médicos neurólogos Ernest Dupré y Henri Wallon donde estudiaban las relaciones entre los trastornos neurológicos y psíquicos con las funciones motrices, el término psicomotricidad fue empleado por primera vez por Ernest Dupré para nombrar la descripción sobre los trastornos en el desarrollo psicomotor, mientras que Henri Wallon afirmó la relevancia e importancia sobre la relación del movimiento con el desarrollo psíquico del infante.

Así fue evolucionando como una disciplina empleada hacia el factor médico de la reeducación motriz para un óptimo desarrollo hasta abordar a un tema más amplio dentro de la educación, la investigación y la terapia, brotando de ella diferentes corrientes y enfoques las cuales son:

Enfoque médico o neuromotor:

En este enfoque se centra en los aspectos neurológicos y biológicos del movimiento para lograr un desarrollo motor por medio de ejercicios físicos guiados hacia los retrasos o trastornos motores. Entre algunos autores más representativos se encuentra:

Jean Le Boulch (1986). La educación por el movimiento: “La educación psicomotriz es un proceso pedagógico que tiende a desarrollar la eficacia motriz del individuo, teniendo en cuenta la globalidad de la persona”. Este autor fue el creador del concepto de Psicomotricidad Funcional y enfatizó que el uso del movimiento es esencial para el desarrollo cognitivo y motor.

También se encuentra a las autoras Berta y Karel Bobath desarrollaron el **Método Bobath** como tratamiento para la parálisis cerebral y algunos trastornos neuromotores. *Bobath, B. (1971). Tratamiento de los trastornos neurológicos en la infancia.* “El tratamiento neuromotor debe facilitar movimientos normales inhibiendo los reflejos anormales”.

Enfoque Relacional o Psicoafectivo:

En este enfoque se trabaja la psicomotricidad como una forma o vía para lograr la comunicación, la expresión emocional, enfocando a la construcción del yo, fortaleciendo la regulación emocional, el autoestima y la identidad por medio del movimiento y el cuerpo.

Entre los autores más representativos se encuentran:

Bernard Aucouturier (2004). Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz: “El cuerpo es el primer lenguaje del niño. La psicomotricidad es, antes que nada, una manera de comunicarse con el otro”. Este autor es el creador del **Método Aucouturier** que se centra en el juego y la expresión emocional libre del niño.

También se encuentra el autor André Lapiere “El cuerpo en movimiento es portador de la historia emocional del niño”. Fue colaborador de Aucouturier aportando desde su conocimiento una visión de la psicomotricidad terapéutica, relacional y afectiva del cuerpo.

Así mismo, otro autor es Henri Wallon (1942). Psicología del niño. “La actividad motriz es la base sobre la cual se construyen las funciones psíquicas superiores” Aportando la importancia del movimiento para el desarrollo intelectual y emocional del niño.

Enfoque Pedagógico o Educativo:

En este enfoque se aborda la psicomotricidad como una herramienta educativa para el desarrollo integral y global del niño, favoreciendo el desarrollo y potencialización de las habilidades cognitivas, motrices y sociales por medio de actividades estructuradas y lúdicas.

Algunos de los autores más representativos son:

Jean Le Boulch, de nuevo se encuentra este autor debido a su enfoque pedagógico del movimiento. “Educar el movimiento no es enseñar gestos, sino favorecer la toma de conciencia del cuerpo en acción” Le Boulch, J. (1987). El cuerpo y el movimiento en la acción educativa.

También se encuentra a Pierre Vayer (1977). Educación psicomotriz y retraso mental. “La educación psicomotriz se inscribe en una pedagogía del cuerpo, destinada a despertar y organizar las capacidades expresivas del niño”. Este autor enfatiza sobre la importancia del papel del movimiento para la educación integral del niño.

Enfoque Integral o Preventivo:

En este enfoque se contempla una perspectiva integradora de lo emocional, motor, cognitivo y social para la prevención de dificultades en el desarrollo, generando un acompañamiento más óptimo y armónico en el niño, manteniéndose en una mirada holística. Algunos autores representativos son:

Julio Payás(1998). Psicomotricidad: una vía de prevención e intervención. “La intervención psicomotriz debe contemplar al niño desde una visión global: cuerpo, emoción, pensamiento y entorno”. Este autor enfatizó sobre una visión integral respecto a la intervención psicomotriz en la educación y desarrollo del niño.

También está el autor León Zazzo que trabajó la psicomotricidad en el contexto escolar integrando a esta una evaluación y prevención. “La psicomotricidad permite detectar de manera precoz signos de desajuste en el desarrollo infantil”.

Después de este recorrido por las concepciones de psicomotricidad el autor que se considera más pertinente por su teoría es *Vitor Da Fonseca* que fue un profesor, psicopedagogo, terapeuta, que trabaja la psicomotricidad más transversal e integral basándose en que el desarrollo motor evoluciona en cuatro fases o en cuatro dimensiones que complementan una educación global o integral, estas fases son: movimiento, perceptivo, motor, lenguaje y pensamiento. Cada una de estas se compone de edades y conductas motrices específicas. Es así que, es el autor elegido por la amplia gama de edad a la cual él dirige la psicomotricidad.

Por otro lado la Psicomotricidad se compone de un par de contenidos que se encargan de trabajar, estimular o enfocarse a una habilidad específica, estos son:

- **Lateralidad:** Es la preferencia de dominancia por un lado del cuerpo ya sea derecho o izquierdo, esta se desarrolla por la distribución de funciones en los hemisferios cerebrales.
- **Esquema corporal:** Es el conocimiento que tiene una persona sobre su propio cuerpo, cómo percibe cada una de las partes de este, la relación entre estas y con el entorno, en quietud o en movimiento.
- **Equilibrio:** Es una habilidad para mantener de manera óptima la postura corporal y la coordinación en movimiento, esto quiere decir que es necesaria tanto en reposo como en movimiento, esta habilidad se divide en dos tipos: estático y dinámico.
- **Orientación Espacio-temporal:** Es la capacidad para comprender y relacionarse con el espacio que rodea y el tiempo, es ubicarse óptimamente en el tiempo y espacio así como poder ubicar objetos, personas, entre otras.
- **Coordinación Motriz:** Es la capacidad de realizar movimientos fluidos, coordinados y precisos, usando las diferentes partes del cuerpo y la fuerza muscular de forma precisa.
- **Percepción:** Es la capacidad de entender la información sensorial que es la vista, oído, tacto, gusto, olfato y de interpretarla de forma eficaz para realizar acciones y movimientos.

Más allá de lo motriz : La autorregulación

Hasta este entonces se ha hecho especial énfasis en una dificultad existente limitada a dimensiones motrices y psicológicas, que si bien se ha realizado un esfuerzo por explicarse, aún carecen de una connotación más humana, es decir si se le da un enfoque meramente técnico, se puede fragmentar la experiencia del sujeto y reducir la complejidad existencial que le

compete. En este contexto, resulta fundamental proyectar la mirada de esta propuesta hacia un algo que se logre comprender y que trascienda al sujeto en su percepción de la cotidianidad.

Acéptese o no, los elementos de la *educación física* pueden perder significación si se concretan solamente como contenidos, pero pueden trascender si se logra generar un valor significativo para el desarrollo del potencial humano y sin darse cuenta, una propuesta puede salirse de la lógica de los test y lo cuadrático para volverse una herramienta o estrategia que se pueda usar en la vida diaria.

Esto obliga a que se le de especial valor a el cómo se da el manejo de las situaciones desde lo que se denomina *autorregulación*; que se comprende como la capacidad de monitorear y controlar pensamientos, comportamientos y emociones para lograr retos, metas y adaptarse al entorno. Según Barry Zimmerman (2001) la define como la autogeneración de sentimientos, pensamientos y acciones para lograr metas personales, generando un proceso de aprendizaje por medio de estrategias propuestas para alcanzar los objetivos.

Así mismo, dentro del término autorregulación varían los elementos que la componen, esto depende desde el autor y la postura que se tome para desarrollar; dentro del proyecto se contempla la postura del autor Albert Bandura, que más adelante se abordará a profundidad, pero dentro del factor relevante es el proceso del individuo donde observa y analiza su comportamiento, llegando a desarrollar la capacidad de evaluar cómo sus acciones y detalles afectan e interfieren a sí mismo y al entorno para lograr sus metas.

Con esto, se quiere dar a entender que el principal propósito del proyecto es hallar metodologías psicomotrices, que por medio de la noción del tono muscular como eje mediador, logre generar estrategias de autorregulación que permitan al sujeto una mejor calidad motriz en medio de las tensiones psicosomáticas (psicológicas y musculares) y al mismo tiempo busca generar impacto en su experiencia corporal de modo que trascienda al uso o aplicación de dichas estrategias en su cotidianidad, para lograr sus objetivos personales.

Para este momento se conoce cuál fue el eje mediador de la propuesta, pero no se ha delimitado una población ya que debido a la amplia diversidad de edades que se tuvieron en cuenta a la hora de analizar la problemática se pretende que la implementación pueda generarse en cualquier población, edad, contexto, etc, obviando el hecho de que se tendrían que hacer ajustes que respondan a las necesidades específicas de las mismas.

De esta forma se hizo una revisión documental con el fin de delimitar la población objetivo teniendo en cuenta el impacto que la implementación pueda generar de forma contundente, revisión de la cual se obtuvo como resultado y decisión que la edad de la adolescencia era el rango etario óptimo, entendiendo que la profundidad de las transformaciones psicológicas, emocionales y corporales de esta etapa constituyen un escenario crítico para el adolescente.

Adolescencia: etapa de transformación

La adolescencia ha sido objeto de estudio desde diversas disciplinas debido a su complejidad y trascendencia en el desarrollo humano. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) y de manera similar, el Código de Infancia y Adolescencia colombiano (Ley 1098 de 2006) dice que la adolescencia se está ubicada entre los 12 y los 18 años, constituyendo una transición entre el crecimiento infantil y la madurez adulta. Esta etapa se caracteriza por los cambios físicos, psicológicos y sociales, y su entendimiento resulta importante dado que se trata de una fase crítica para la consolidación de la identidad, entendida por Erik Erikson como el resultado de un proceso de exploración y consolidación de los roles sociales y personales.

En el campo de la psicología, Stanley Hall (1904), conceptualiza esta fase como una etapa distinta, no simplemente como un paso de la niñez a la adultez. También describe la experiencia emocional de los adolescentes, caracterizada por un desequilibrio emocional, una inestabilidad interna y una serie de conflictos psicológicos que, según su perspectiva, son

inherentes a esta etapa del desarrollo. Esta perspectiva de la adolescencia como un periodo de conflictos y emociones fue retomada por Erik Erikson (1968), señalando que este es un momento crítico en el que el adolescente debe resolver la pregunta “¿Quién soy yo?”. Según él, la adolescencia es la etapa en la que el joven se enfrenta al desafío de integrar diversos aspectos de su ser, confrontando las expectativas de los demás y buscando definir su identidad personal de manera coherente, lo cual implica explorar roles y buscar un sentido de pertenencia en diversos ámbitos sociales. En la misma línea, Joaquín Quiroga (2005) divide esta etapa en tres momentos: la pre pubertad, la pubertad y la adolescencia temprana, cada uno con características fisiológicas, emocionales y sociales distintas.

Por otro lado, la adolescencia no puede ser comprendida adecuadamente sin considerar los profundos cambios biológicos que la caracterizan. Laurence Steinberg (2005), aporta una visión desde la neurociencia que explica cómo la adolescencia está marcada por una serie de transformaciones hormonales, especialmente el aumento en la producción de testosterona y estrógenos. Estos cambios no solo provocan alteraciones físicas, sino que también se involucran en el funcionamiento cerebral, afectando la toma de decisiones, la gestión emocional y la impulsividad.

Antecedentes

Estos dan la posibilidad de evidenciar cómo se ha abordado la tonicidad muscular y la tensión emocional desde la psicomotricidad y diferentes perspectivas, posturas o ideales importantes para la comprensión del cuerpo en su "dimensión" tónica y su influencia en el desarrollo psicomotor.

Locales

Para el contexto trabajado y las temáticas que se abordan, la Universidad Pedagógica Nacional en su repositorio cuenta con una riqueza de artículos, y Proyectos curriculares particulares que, como el presente, buscan dar miradas diferentes a la educación física desde

perspectivas no tradicionales, por ende fue una fuente de trabajo que permitió hallar documentos con temáticas que aunque no iguales o medianamente parecidas a lo que se ha planteado en este texto, si logran aportar a la literatura con los resultados y los desarrollos metodológicos que aportan.

Así, el primer antecedente, desarrollado en el año 2018, en la facultad de Educación física, en la licenciatura con el mismo nombre, es una propuesta que lleva por nombre “*Educación Física y Autorregulación: en búsqueda de una mejora de sí mismo y su relación con el entorno.*” desarrollado por Melo Hernández *et al.* (2018), plantean un Trabajo de grado que ubica la dificultad presenciada a la hora de ejecutar tareas motrices y las conductas disruptivas como dos factores que afectan potencialmente la relación que tienen los sujetos con el entorno, similar a la problemática desglosada anteriormente pero que cuenta con una metodología totalmente diferente ya que se plantea que mediante el uso del *modelo cíclico de autorregulación* o de *aprendizaje autorregulado* de Barry Zimmerman se puede potenciar el desarrollo de las habilidades motrices y las capacidades físicas, por medio de una propuesta curricular en donde los estudiantes tuvieran que hacer una planificación, ejecución de acciones y evaluación de sí mismos, para así superar sus dificultades permitiéndoles paralelamente lograr una mejor relación con su entorno

Aunque la orientación metodológica por medio de modelos establecidos no es acorde a la lógica que en este proyecto se plantea, hay una gran contribución en temas de comprensión de cómo se puede entender la problemática desde la psicomotricidad y la autorregulación de forma que se dé una respuesta que combina ambos elementos para lograr algo más grande. En este caso, lo que se quiere lograr es una mejor toma de decisiones, conciencia emocional y respeto de las reglas de juego.

Por consiguiente los resultados y reflexiones también fueron de valor, pues se recomendó el manejo de lo teórico dentro de la clase de forma que genere interés a los

estudiantes y que así mismo aprehendan y no solo se repita. El trabajo en equipo también se incluye como una herramienta metodológica que prima sobre el trabajo individual y que presenta mejores resultados.

El siguiente antecedente, también recuperado del repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional, titulado “*Cuerpos autorregulados y autocontrolados, una propuesta desde la educación física para la disminución del estrés académico*”, desarrollado por Vergara Nieto *et al.* (2023), se centra en el desarrollo de la autorregulación y el autocontrol en estudiantes a partir de experiencias corporales en contextos de exigencia, reconociendo cómo las demandas del entorno influyen directamente en sus respuestas conductuales y motrices. De este modo, el trabajo evidencia que situaciones de presión o reto generan modificaciones en la forma en que el estudiante actúa, toma decisiones y se desempeña corporalmente, lo que permite comprender que la autorregulación no se limita a un proceso cognitivo, por el contrario se manifiesta en la acción y respuesta del cuerpo ante los estímulos del entorno. A partir de propuestas prácticas desarrolladas en la clase de educación física, se busca que los estudiantes enfrenten este tipo de situaciones para favorecer el control sobre sus acciones, emociones y decisiones, consolidando así procesos de autorregulación en escenarios reales. Esto aporta al presente proyecto en la medida en que valida la clase de educación física como un espacio pertinente para intervenir en la relación entre exigencia, respuesta y control del comportamiento.

Sin embargo, aunque el antecedente reconoce la influencia del estrés y la presión en el desempeño de los estudiantes, no profundiza de manera en que estas tensiones se expresan a nivel corporal (se somatizan). Es así que la presente propuesta amplía la mirada al comprender que dichas respuestas tienen una relación directa con la tonicidad muscular, entendida como un elemento mediador entre la tensión psicológica y la ejecución motriz. De esta manera, no solo se busca generar estrategias de afrontamiento, sino favorecer la toma de

conciencia sobre el propio cuerpo como vía para el desarrollo de la autorregulación en situaciones de dificultad.

El siguiente y último antecedente local, desarrollado en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, titulado “*Autorregulación emocional y desarrollo psicosocial en adolescentes*” (García, 2025), aborda la autorregulación emocional desde su relación con el desarrollo psicosocial, reconociendo que las emociones no solo influyen en el comportamiento, sino que también generan cambios a nivel fisiológico en el cuerpo frente a situaciones de estrés, toma de decisiones y exigencia. En este sentido, el estudio evidencia que la forma en que los estudiantes responden ante dichas situaciones está directamente relacionada con su capacidad para reconocer, comprender y regular sus estados emocionales.

A través de la implementación de estrategias orientadas al reconocimiento emocional y al manejo de las respuestas conductuales, se promueve en los estudiantes el desarrollo de habilidades como la tolerancia a la frustración y la toma de decisiones conscientes, lo cual permite evidenciar que la autorregulación no es un proceso aislado, sino que se construye a partir de la interacción entre lo emocional, lo cognitivo y lo corporal.

En relación con el presente proyecto, este antecedente aporta en la medida en que reconoce que las emociones tienen una manifestación fisiológica que incide en la forma en que el estudiante actúa frente a situaciones de demanda. Sin embargo, aunque se identifican estos cambios corporales, no se profundiza en la manera en que estos se expresan específicamente en la tonicidad muscular. En este sentido, la presente propuesta amplía esta perspectiva al comprender la tonicidad como un elemento mediador entre la tensión psicológica y la ejecución motriz, permitiendo no solo interpretar la respuesta del estudiante, sino intervenir desde la conciencia corporal para favorecer procesos de autorregulación.

Nacionales

El primer antecedente nacional es publicado en el repositorio de la Universidad de Cundinamarca, llevando como título *Diseño de un programa de actividad física para fortalecer las capacidades y habilidades motrices en adolescentes con discapacidad cognitiva leve*. En este artículo se aborda la importancia del desarrollo de habilidades y capacidades motrices para el avance diario de la vida de los adolescentes con discapacidad cognitiva, resaltando la importancia del desarrollo óptimo de las bases y el fortalecimiento de estas para lograr un desenvolvimiento adecuado a la evolución de la vida de cada uno de los adolescentes. Esta investigación busca abordar la actividad física y el deporte como medio enfocado a las capacidades y habilidades motrices, trabajando en conjunto con la infinidad de posibilidades que el deporte proporciona y usándolas para abordar factores sensibles dentro del concepto de discapacidad cognitiva.

Este antecedente le proporciona a el proyecto de investigación la oportunidad de acercarse al trabajo psicomotriz desde la perspectiva de la discapacidad, siendo que implícitamente se encuentra los factores de tensión psicológica y como estos pueden afectar el desarrollo del diseño para el fortalecimiento de dichas conductas motrices.

Como segundo antecedente a nivel nacional se encuentra el artículo que lleva por título *Los rituales escolares, las prácticas corporales curricularizadas y su relación con la constitución de las subjetividades de los y las estudiantes en una institución educativa en la ciudad de Medellín*, publicado en el repositorio de la Universidad de Antioquia, este artículo inicia abordando los cuestionamientos sobre el escenario escolar, de cómo todo dentro y fuera del aula influye a eso que se le llama educar, tanto para la parte docente como para la parte estudiantil, guiando la investigación bajo la duda de la implicación de ser estudiante y como está influye dentro de la subjetividad, inclinándose hacia unas disposiciones corporales más que a las otras. Explica que dentro del margen educativo las materias que enseñan por medio

de las prácticas corporales tienen una incidencia entre el desarrollo de la identidad del estudiante, permitiendo poner a este como un elemento importante y participante en el ritual de enseñanza y al docente lo pone como el que transmite y enseña dicho ritual.

Este antecedente aporta al proyecto la visión de la amplia gama de oportunidades que brinda el trabajar con el cuerpo por medio del movimiento, que en cada ocasión se logre generar un impacto en la construcción propia de la identidad por medio de las practicas corporales, brindando una postura en torno al desarrollo curricular dentro del sistema educativo y cómo poder usarlo para generar clases más completas para el crecimiento íntegro de los estudiantes permitiendo que crezca sus intereses, valores y subjetividad de gustos dentro de la clase de Educación Física.

Internacionales

En la Universidad del Gran Rosario, en la Licenciatura en Psicomotricidad, los autores López Lazarte Gisela, Vanesa Unsain, Navarro Silvana, Roldán Fernando y D'Angelo Victoria realizaron su tesis en 2023, titulada: "Modificaciones en la Organización Postural Tónica durante la Adolescencia Temprana". El trabajo busca reconocer las modificaciones en la organización postural tónica que pueden ocurrir durante la etapa de desarrollo de la adolescencia temprana. A lo largo del texto, se explora la relación entre conceptos como tono, postura, organización postural tónica, cuerpo y adolescencia.

Su aporte dentro del proyecto es una aproximación a las formas en las que los conceptos mencionados actúan de forma interdependiente y como cada uno incide en el otro para así comprender los cambios que transcurren en torno a la adolescencia y la postura. Se habla de la importancia del factor psicológico y social dentro de la corporeidad de cada persona diferenciando las subjetividades que conforman a cada individuo, además se deja claro que no se busca dar una conclusión acabada, más bien se trata de brindar herramientas

para continuar con la investigación, de esta forma se hace uso del trabajo conceptual presentado para enriquecer el proyecto.

En la misma línea, y en la misma universidad, pero en el año 2024 se realiza un escrito monográfico que lleva por título “Reflexiones sobre los efectos de la Relajación Terapéutica en el Tono y la Postura en la Adolescencia Temprana” de los autores Aguilera Adriana, Quintar Victor, Reiriz Nahir, Verón Nancy. Su propósito es informar sobre los efectos de la relajación terapéutica en el tono y la postura de los adolescentes desde una perspectiva psicoterapéutica. Se basa en los conceptos de Bergés, De Ajuriaguerra, Wallon, Mila, Calmels y González, entre otros. Lo que aporta la visión de diferentes autores frente a temas de interés para el proyecto, además es de suma importancia para elementos conceptuales de adolescencia y tonicidad.

Tomando otra fuente, se consultó en la revista Iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales en su versión N° 49 y se recuperó un artículo titulado “la adolescencia desde una mirada Psicomotriz” escrito por Katya Gómez, licenciada en psicomotricidad, aquí se hace un recorrido por el significado de la adolescencia, los cambios y los duelos por lo que pasa el individuo al momento de llegar a la etapa de cambio que representa una reacomodación del esquema corporal y la percepción del sí mismo.

Su visión como psicomotricista aporta al concepto un carácter más holístico que la mayoría de las definiciones que se dan y como un adicional trata de abordar sin restarle importancia al tema central el impacto que la pandemia covid 19 ocasionó en este grupo etario, lo que es sin duda un aporte que permite cuestionarse sobre las condiciones que sacan al adolescente de su entorno o contexto habitual y las conductas o manifestaciones que se presentan con este tipo de experiencias.

Por último, el artículo publicado por la Federación Española de Docentes de

Educación Física, hallado en la base de datos Scopus y tiene por título *Neuromotricidad, Psicomotricidad y Motricidad. Nuevas aproximaciones metodológicas*. En el artículo se propone el neologismo "neuromotricidad" como un concepto emergente del siglo XXI, el cual busca diferenciarse de otros términos como la motricidad y la psicomotricidad, resaltando la necesidad de una comprensión más profunda de la relación entre el cerebro y el movimiento. A partir de los avances en neurociencia, se plantea la creación de un campo específico dentro de la Ciencia de la Motricidad Humana que incorpore planteamientos innovadores tanto en lo teórico como en lo práctico. En este sentido, el método BAPNE se presenta como una estrategia que contribuye al desarrollo del rendimiento cerebral a través del movimiento rítmico y estructurado, lo cual tiene implicancias directas en la regulación del tono muscular. Esta propuesta resulta pertinente para el presente documento, ya que ofrece una visión ampliada de la psicomotricidad, integrando dimensiones neurológicas y cognitivas que influyen en la tonicidad y la tensión psicológica, especialmente en adolescentes dentro del contexto educativo.

Perspectiva Educativa

Este proyecto buscó la formación de un ser humano consciente que, a través de la psicomotricidad, logre reconocer, comprender y autorregular por medio de estrategias propias la relación entre su tono muscular y los estados de tensión psicológica que atraviesa en la etapa de la adolescencia. Se proyecta un individuo capaz de tomar conciencia de su cuerpo como eje central de su desarrollo, no solo para realizar movimientos, sino también para interpretarlos como manifestaciones de su mundo interno y como medio de comunicación con los demás.

Este ideal de ser humano se orienta hacia la construcción de una conciencia corporal que le permita comprender las señales que su organismo transmite, autorregularse y transformarlas en aprendizajes significativos para la vida. En este sentido, la práctica

psicomotriz se convirtió en un espacio donde el adolescente aprende a explorar sus capacidades, su moralidad, su seguridad, a reconocer sus límites y desarrollar la autonomía necesaria para enfrentar situaciones de tensión desde la reflexión y la acción consciente.

Al mismo tiempo, se proyecta un adolescente que valore el conocimiento del cuerpo y del movimiento para favorecer su bienestar físico como su equilibrio emocional. La formación no se limita al perfeccionamiento de destrezas motrices, sino que integra el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales que le permiten responder de manera más pertinente, creativa y eficiente a las demandas de su entorno.

Finalmente, se aspira a un ser humano capaz de identificar situaciones de demanda mental y generar estrategias de autorregulación para lograr ser consciente sobre su autorreconocimiento y el reconocimiento del otro en la diversas formas de moverse, siendo capaz de desarrollar confianza, autoestima y empatizar con los demás desde el respeto, dejando a un lado los prejuicios que se pueden haber construido sobre un imaginario en la forma mas optima de moverse, logrando conectar consigo mismo y con su entorno para así construir formas de resolver y usar a su favor la tensión psicológica en momentos de estrés.

Se anhela formar un adolescente comprensivo sobre la tonicidad muscular que contiene el movimiento y como esto está directamente relacionado con la tensión psicológica, siendo capaz de proyectar esta comprensión desde el yo, hasta el otro por medio del movimiento, generando lazos interpersonales más afines a esta consciencia.

Componentes de la perspectiva educativa

Para lograr construir las bases que permitan llegar a este ser humano a formar, se estableció una perspectiva educativa integrada, comprendiéndola como una relación interconectada entre las líneas de trabajo de los autores; por el lado humanístico se encuentra al autor Albert Bandura y su teoría del aprendizaje social, esta se sostiene sobre la premisa de que el aprendizaje no se da únicamente por el método de ensayo y error, sino por la

observación de los otros y la reflexión de las propias acciones, “El aprendizaje sería sumamente laborioso, por no decir peligroso, si las personas tuvieran que depender únicamente de los efectos de sus propias acciones para saber qué hacer.” (Bandura, 1977, p. 22).

Esta teoría determina que el desarrollo humano se da por 3 factores, el primero es el individuo el cual contiene los procesos cognitivos, las emociones y las creencias; en segundo lugar está el ambiente en el cual se encuentra el contexto social, los modelos y las normas; y como último factor está la conducta en la cual se encuentran las acciones observables. A esto Bandura le da por nombre determinismo recíproco, y desde acá desarrolla el concepto de autorregulación.

Entonces, el autor explica que la autorregulación es la capacidad de los humanos para dirigir su comportamiento por medio de crecimientos internos de autoobservación, autoevaluación y autorreflexión. Entendiéndose como la habilidad con la que todo sujeto cuenta de controlar y guiar lo que piensa, siente y hace para lograr metas personales y cumplir con las normas sociales, sin la necesidad de que alguien se encuentre vigilando cada paso.

Y es en este punto donde se vislumbró la primera relación con el componente disciplinar donde el referente adoptado es el autor Vitor Da fonseca con la propuesta de psicomotricidad, aquí también se habla sobre la autorregulación pero enfocándose hacia la tonicidad muscular, entendiéndose que es un eje esencial en la comprensión del movimiento humano, siendo la base fisiológica sobre la que se construyen las acciones motrices y la coordinación.

Viéndolo desde una perspectiva fisiológica, se entiende como el grado de tensión permanente y ligera necesarias para mantener la postura, la estabilidad y la preparación para la acción (Guyton, A. C., Hall, J. E. , 2016). Esta tensión se regula por medio del sistema

nervioso central y periférico, siendo determinante para la respuesta inmediata ante los estímulos del entorno.

Sin embargo, desde Da Fonseca se amplía el reconocimiento de la tonicidad no solo como un fenómeno fisiológico sino como una manifestación de la vida cognitiva, afectiva y emocional del sujeto, esto permite determinar la relación entre las situaciones de demanda del entorno y sus factores, produciendo las tensiones psicológicas y pasando hacia las respuestas en las manifestaciones físicas y sobretodo la necesidad de encontrar herramientas, estrategias o formas de autorregulación para cada etapa de la vida.

En esta línea, la tonicidad refleja el estado interior del individuo: su nivel de alerta, su tranquilidad o su tensión, configurándose como una expresión global del ser. Así, la psicomotricidad concibe la tonicidad como una función de adaptación, comunicación y equilibrio dinámico, que integra las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del movimiento.

Desde la mirada de este proyecto, se consideró pertinente el fortalecimiento de la tonicidad muscular, ya que está directamente relacionado a las habilidades básicas en especial a la coordinación, postura y equilibrio. La fluidez, la precisión y la eficacia de la acción motriz dependen de la regulación adecuada del tono, pues un tono excesivo puede generar rigidez y movimientos poco coordinados; un tono demasiado bajo, en cambio, puede provocar lentitud, falta de control y desequilibrio. En este sentido, el trabajo psicomotriz propuesto buscó favorecer la regulación tónica para optimizar la organización corporal y con ello mejorar la calidad del movimiento.

Así mismo, le permitió a este proyecto argumentar la relación directa e inquebrantable de las tensiones psicológicas producidas por el estrés, los estímulos de una situación demandante, ya sea dentro del contexto académico como en la vida cotidiana, alterando directamente la tonicidad muscular, generando respuestas físicas como contracturas, rigidez,

movimientos imprecisos, dificultando la eficiencia motriz y en doble vía generando más tensión psicológica al fallar y no tener herramientas capaces de parar, observar y redirigir el cúmulo de energía retenida hacia una regulación consciente.

No obstante, es importante aclarar que este proyecto no centró su foco en el estudio del estrés, sino en la comprensión de cómo las tensiones psicológicas y musculares son manifestaciones derivadas del mismo contexto y de las demandas que este impone al adolescente.

Por lo tanto, entender el vínculo directo entre la tensión muscular y la tensión psicológica como una relación bidireccional e interconectada, es decir, una es respuesta de la otra, desde el estado emocional influyendo en la musculatura a el control tónico en la estabilidad emocional. De esta forma, como lo habla Bandura y Da Fonseca, la experiencia es el elemento clave para el entendimiento y el punto de partida de las respuestas del sujeto ante los estímulos del entorno, hormonales, sociales; dando un panorama sobre la necesidad de abordarse desde las clases de educación física elementos que permitan el desarrollo de habilidades y estrategias de autorregulación para la vida, comprendiendo esta etapa como una ventana a sembrar bases sólidas frente a lo qué se siente, cómo se siente, por qué se siente, qué está influyendo en cada uno y cómo puedo arreglarlo para lograr una meta personal propuesta ante situaciones de incertidumbre y demandantes, esto con el ideal de generar aprendizajes significativos y trascendentales para cada uno de ellos.

Así como se resalta la relación entre Bandura y Da Fonseca, se unió a esta perspectiva integradora el autor John Dewey que dio vida al componente pedagógico dentro de este proyecto, conectándose desde el punto clave de la experiencia como eje principal para permitir un aprendizaje vital, permitiendo comprender de forma más aterrizada el papel de la educación como un proceso continuo de crecimiento y dirección social, estableciendo la

importancia de generar procesos conscientes de las necesidades de las personas y de las herramientas para la vida.

En este sentido, la educación la define como "aquella reconstrucción o reorganización de la experiencia que da sentido a la experiencia y que aumenta la capacidad para dirigir el curso de la experiencia subsiguiente" (Dewey, 1998, pág. 74). Comprendiendo la importancia de entender el aprendizaje como un proceso integral y no algo rígido y lleno de reglas buscando la memorización de teoría, sino una circunstancia elemental dentro del desarrollo del sujeto, buscando que el estudiante sea un participante activo de su propio proceso, para entender las experiencias previas, el sentir, los pensamientos, su cuerpo en sí mismo y con el entorno; y cómo todo esto influye en sus respuestas físicas ante diversos estímulos.

Es allí, dónde el proceso de aprendizaje significativo se garantiza, y es cuando la experiencia cumple con dos principios fundamentales: la Continuidad y la Interacción (Dewey, 2004, pág. 506). El valor de la experiencia se mide por "la conexión de estas dos fases de la experiencia" (Dewey, 1998, pág. 124). Por un lado se encuentra la continuidad, que es toda experiencia influye en experiencias futuras, dando otro argumento a este proyecto para sostener que todo proceso debe contemplar las experiencias anteriores para poder iniciar la creación de nuevas experiencias y saberes que traspasen como bases sólidas para el futuro.

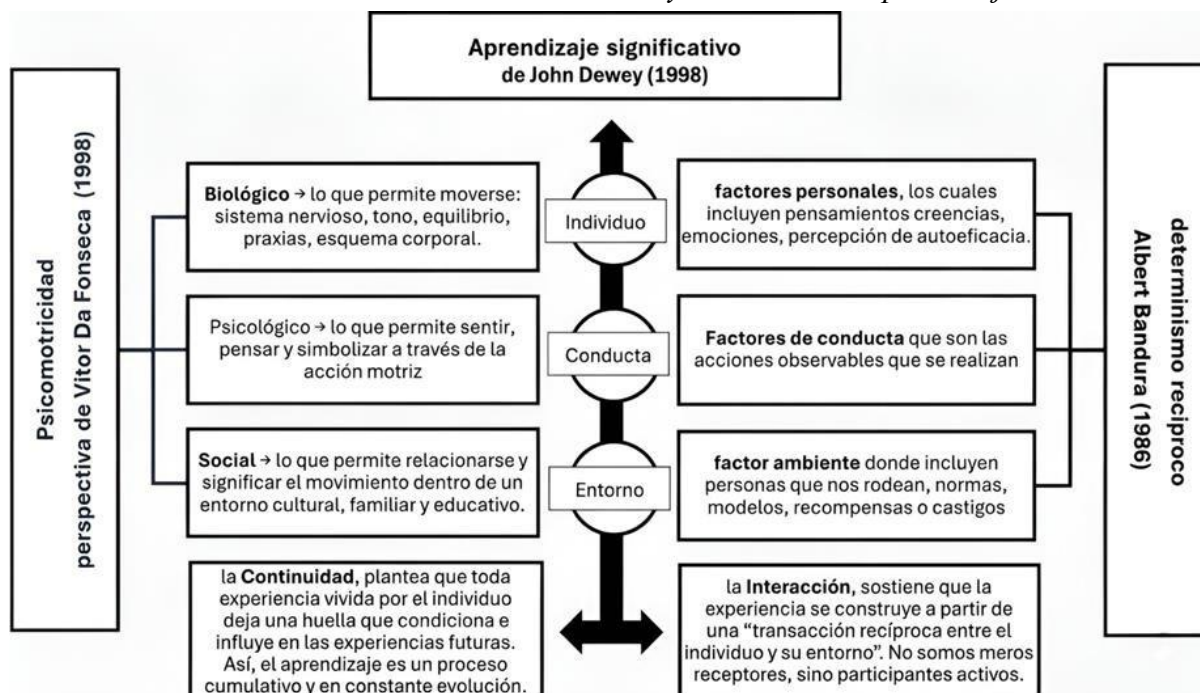
Por otro lado, se encuentra la interacción donde explica que la experiencia es una "transacción recíproca entre el individuo y su medio ambiente", es decir, que contexto y la capacidad de cada uno para moldear las actividades anticipando las consecuencias futuras. Aquí se marca las relaciones entre los otros dos autores, donde todos estipulan la importancia de que el estudiante evalúe su entorno, los estímulos que llegan a él, y desarrollando las habilidades de analizar, retomar saberes y estrategias para premeditar y actuar de forma más consciente, desde lo personal hacia la respuesta física, siempre mediando la importancia de proyección hacia situaciones futuras de la vida cotidiana.

Es entonces que, para asegurar que el aprendizaje sea significativo, Dewey dice que el método pedagógico debe concentrarse en el desarrollo del pensamiento ya que "el pensamiento es el método del aprender que emplea y recompensa el espíritu" (Dewey, 1998, pág. 135). Para esto, dentro del proyecto se reforzó con la intención de ubicar la participación consciente de los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje, permitiendo el entendimiento de las fases de la autorregulación desde Bandura para la parte personal, del ser mismo, desde Da Fonseca por medio de la tonicidad y como esta es respuesta de la tensión psicológica para finalmente construir conocimiento trascendental.

Esto significa que el foco debió estar en generar experiencias activas y desafiantes, donde los estudiantes puedan descubrir, explorar y construir conocimientos por sí mismos, en lugar de limitarse a repetir información o instrucciones impartidas por el docente, todo esto va directamente enlazado buscando trabajar desde y para la experiencia del estudiante, enfocando en que los aprendizajes traspasen los muros de las aulas, del colegio y logren ser parte de la vida cotidiana.

Figura 2

Modelo de interconexión entre individuo, conducta y entorno en el aprendizaje



Para entender de forma más clara, la articulación de los componentes surge una visión articulada del ser humano como un organismo en permanente diálogo consigo mismo y con su contexto. La propuesta biopsicosocial de Fonseca se alinea naturalmente con el determinismo recíproco de Bandura: lo biológico guarda relación directa con lo personal o individual, lo psicológico con la conducta y lo social con el ambiente. Ambos reconocen que el cuerpo es un sistema abierto que responde a estímulos internos y externos, y que esas respuestas pueden gestionarse mediante procesos de autorregulación. Dewey complementa esta articulación de forma transversal al afirmar que el aprendizaje —incluido el corporal— solo ocurre cuando el sujeto es capaz de leer lo que ocurre en sí mismo y en su entorno, interactuar con ello y transformar su experiencia en una base para nuevas acciones.

Cabe aclarar que este proyecto se argumentó desde un sustento teórico sólido, entrelazándose y permitiendo que se refuerce y se construyan pasos a seguir para lograr la intención de ser humano a formar, generando conocimientos para la vida misma, por medio de estrategias construidas en las etapas determinantes propiciando pilares concretos que permitan enfrentar retos complejos en cualquier momento de su vida.

Así se concreta que para este proyecto, la tensión muscular y la tensión psicológica, son comprendidas como respuestas del organismo frente a desafíos del entorno y pueden ser analizadas desde el modelo biopsicosocial de Fonseca, que entiende la organización corporal como reflejo del estado emocional, desde Bandura que aporta la explicación de cómo estos estados internos se conectan con la conducta y cómo pueden regularse a través de procesos conscientes de autoobservación y autocontrol y Dewey que por su parte, proporciona la estructura pedagógica que convierte estas regulaciones en experiencias significativas que

permiten al estudiante comprender su cuerpo, su mente y la forma en que el contexto incide sobre ellos.

Es relevante y contundente aclarar que para que el componente pedagógico logre desarrollarse de mejor manera debe haber una armonía previa entre lo disciplinar y lo humanístico ya que para reconocer la relación compleja entre los componentes se debe tener un entendimiento o conciencia mínima de cada uno de los elementos específicos, ya que como naturalmente ocurre se debe tener un desarrollo del cuerpo, posteriormente el grado de conciencia que permite la adquisición de experiencias y luego interactuar con los otros y lo otro para que haya un flujo de saberes y experiencias y puedan entrar en funcionamiento la continuidad y la interacción

Finalmente, se reitera sobre la lógica que compone este proyecto es desde una perspectiva educativa integradora, donde cada autor está directamente relacionado y conectado para lograr formar un sujeto consciente de las tensiones psicológicas que influyen en las corporales para comprender y desarrollar estrategias de autorregulación desde su experiencia, generando la capacidad de observarse y a su entorno, identificando los elementos externos como los miedos, el estrés, los compañeros, las hormonas, la emoción, etc; que influyen y generan desborde de tensiones psicológicas manifestándose en las tensiones musculares, para evaluar y reforzar su conocimiento sobre la aplicación de sus propias estrategias de autorregulación ante situaciones de demanda mental.

Así mismo, los docentes de este proyecto actúan basándose en la construcción de esta perspectiva como facilitadores y guías dependiendo del momento de desarrollo, para brindarle las herramientas y permitir que construyan su autonomía por medio de sus experiencias y sentires, traspasando la línea de un proyecto académico a una enseñanza para los estudiantes como para los docentes, formándose relaciones más humanas al aprender qué sucede cuando las situaciones tensan y paralizan como a una zarigüeya en su estado de tanatosis, que

involuntariamente ante una amenaza su cuerpo se “apaga” y pierde todo control de sí mismo, hasta que todo pasa; mientras que los estudiantes no pueden apagarse mientras que pasa las situaciones de trances difíciles, y retomar cuando todo esté en calma, sino que tiene la capacidad de elegir desde sus experiencias y saberes, desde las herramientas construidas en su proceso de aprendizaje el cuál es la ruta más óptima para enfrentarse y tomar decisiones conscientes de sus tensiones psicológicas, musculares y como pueden autorregularse de forma pertinente para cada circunstancia.

Diseño Curricular

En esta misma línea, la siguiente matriz (figura 3) sintetiza la estructura pedagógica del proyecto, organizada a partir de una perspectiva que integra los aportes de Albert Bandura, Vitor da Fonseca y John Dewey. De esta manera, la autorregulación es entendida como una construcción que surge de la relación entre la conciencia del tono muscular, la tensión psicológica y la experiencia vivida en el movimiento. En este sentido, la matriz permite visualizar de manera organizada como se integran los componentes humanísticos, psicomotrices y pedagógicos en el desarrollo de la propuesta, estableciendo una ruta coherente entre la teoría y su concreción en la práctica educativa.

Figura 3

Matriz de planificación pedagógica: Articulación entre procesos psicomotores, autorregulación y aprendizaje significativo

ASHLLY GUTIERREZ, JHON SILVA, JOHAN SOLANO								
Sujeto autorregulado por medio de lo tónico consciente			Psicomotricidad (Vitor Da Fonseca) Modelo de Luria			Aprendizaje significativo (John Dewey) basado en retos	Unidad	Tema
Fases	Características	Descriptor	De este modo se da el ser Biopsicosocial					
			Fase de entrada de la información	Fase de procesamiento de la información	Fase de salida de la información			
Autoobservación	Identificación y reconocimiento	Patrones o hábitos de movimientos y experiencias internas	Sensaciones de tensión y relajación corporal Percepción del equilibrio corporal en posiciones estáticas y dinámicas	Reconocimiento del lado dominante Identificación de segmentos corporales y sus movimientos	Percepción del propio cuerpo en relación con el espacio y el tiempo Observación de la propia ejecución en tareas motrices	Retos de exploración corporal-Interacción con el entorno y el propio cuerpo	Reconocimiento corporeo	Despertar la memoria del cuerpo
		Atención, Planificación, emoción						
	Caracterizar y reconocer	Consiente de las sensaciones / acciones Limitaciones y posibilidades						
Autoevaluación	Perspectiva	metas frente a un aspecto de la actividad	Influencia del tono en el equilibrio y la postura Estabilidad corporal en desplazamientos	Comparación del uso de ambos lados del cuerpo en tareas Comprensión de la relación entre partes del cuerpo en la acción	Análisis de trayectorias, distancias y ritmos de movimiento Identificación de errores y aciertos en la acción	Retos de control y ajuste del movimiento-Continuidad del aprendizaje a partir de la acción	Apreciación y aproximación a estímulos del contexto	Persepcion de estímulos, sensaciones y experiencias
		consiente del movimiento						Acercamiento a la Capacidad de Autorregulación
	Evaluación	Estímulos de acierto y error manejo y tolerancia al fallo						
Autorrefuerzo	Reflexión	Contexto, Mediación (tonica) e interacciones	Conciencia y regulación del tono, postura y equilibrio (concentración y atención)	Uso consciente y eficiente de la dominancia lateral Organización coordinada del cuerpo para resolver tareas motrices	Ajuste dinámico y rítmico según las exigencias de la tarea Mejora consciente de la planificación y ejecución del movimiento	Retos motrices progresivos+Construcción autónoma de estrategias de regulación	Integración y reflexión del aprendizaje corporal	Reconocer la Tension
		Complejidad y flexibilidad mental						Tension y control ante la complejidad
	Juicio	Autocrítica Experiencia para generar estrategia						

Contaminación e atención (John Dewey): cada aprendizaje se apoya en experiencias previas y se construye a través de la interacción con el entorno y los otros psicobiológicos

Como se puede observar, la matriz presenta el proyecto orientado a la búsqueda del desarrollo de la autorregulación de la tensión psicosomática en adolescentes, por medio de la psicomotricidad. Inicialmente, la propuesta se fundamenta en la idea de formar un sujeto autorregulado a partir de la conciencia tónica, entendiendo al estudiante como un ser biopsicosocial que integra lo corporal y lo cognitivo en su proceso de aprendizaje.

En primer lugar, la matriz organiza el componente humanístico desde los planteamientos de Albert Bandura, estructurando el proceso en tres fases: autoobservación, autoevaluación y autorrefuerzo. En la fase de autoobservación, el estudiante identifica y reconoce sus propias sensaciones corporales, patrones de movimiento y estados emocionales. A través de la atención al cuerpo, la percepción del equilibrio y el reconocimiento de los segmentos corporales, el estudiante desarrolla una mayor conciencia de cómo se mueve y

cómo se relaciona con sus experiencias internas. Este proceso permite que el estudiante reconozca tanto sus posibilidades como sus limitaciones corporales.

Posteriormente, en la fase de autoevaluación, el estudiante establece metas, analiza el movimiento realizado e identifica errores y aciertos durante la ejecución. En esta etapa, el estudiante empieza a comprender cómo influyen el tono muscular, la postura y la estabilidad en el movimiento. Aquí el error se resignifica como parte del aprendizaje, fortaleciendo su capacidad de análisis sobre la acción motriz.

Por último, la matriz plantea la fase de autorrefuerzo, donde el estudiante desarrolla procesos más complejos de reflexión y juicio sobre su experiencia corporal. En esta etapa, se promueve la conciencia y regulación del tono muscular, la organización coordinada del cuerpo para resolver tareas motrices y la capacidad de ajustar el movimiento según las exigencias del contexto. A partir de la reflexión sobre la experiencia vivida, el estudiante genera estrategias propias de acción, fortaleciendo así su autocrítica, aprendizaje corporal y regulación de la tensión.

De manera articulada, la matriz incorpora el modelo de procesamiento de la información propuesto por Vitor da Fonseca, la cual se divide en tres momentos: entrada, procesamiento y salida de la información. En la entrada se prioriza la sensación corporal y la percepción del equilibrio; en el procesamiento se comprende la relación entre los segmentos corporales en la acción; y en la salida, se manifiesta la ejecución motriz consciente, la planificación y la corrección del movimiento. Este proceso permite comprender cómo el estudiante percibe, interpreta y actúa corporalmente.

Finalmente, la propuesta se sustenta pedagógicamente de forma transversal, basado en el aprendizaje significativo de John Dewey, ya que se encuentra en todos los momentos del desarrollo del proyecto. Desde esta perspectiva, el aprendizaje se construye a partir de la

experiencia, la interacción y la continuidad, permitiendo que los estudiantes otorguen sentido a lo que viven en clase y lo proyecten a situaciones de su vida cotidiana.

Por último, la matriz se concreta en tres unidades: reconocimiento corpóreo, apreciación y aproximación a estímulos del contexto, e integración y reflexión del aprendizaje corporal. Estas unidades se desarrollan a través de temas como la memoria corporal, los límites invisibles del movimiento, la percepción de estímulos, la autorregulación, la relación entre contexto y conducta, y la reflexión sobre la tensión y el control corporal. En conjunto, se configura una ruta progresiva en la que el estudiante transita del reconocimiento de su cuerpo a la comprensión de su movimiento y, posteriormente, a la autorregulación consciente de su tensión corporal y psicológica en situaciones reales para que en su futuro tenga las herramientas para enfrentarse a momentos de exigencia.

Ahora bien, la siguiente matriz (figura 3) amplía y profundiza la estructura presentada anteriormente, detallando la organización interna de las unidades y temas propuestos en el diseño curricular. Mientras la primera matriz establece una ruta general del proceso formativo, esta segunda permite evidenciar con mayor precisión cómo se concretan los propósitos de aprendizaje en cada momento de la intervención pedagógica, articulando contenidos, secuencias y tiempos de trabajo. De este modo, se mantiene coherencia con la perspectiva de autorregulación planteada desde Albert Bandura, la conciencia tónica desde Vitor da Fonseca y el aprendizaje significativo desde John Dewey, llevándolos a un nivel más concreto de aplicación dentro de la práctica educativa.

Figura 4


Diseño curricular para el desarrollo de la tonicidad muscular y la autorregulación en adolescentes

Diseño Curricular PCP			
Desarrollo de la tonicidad muscular en relación con la tensión psicológica en Adolescentes de 12 a 13 años por medio de la psicomotricidad			
Ser humano a formar: Formar un sujeto consciente de sí mismo, capaz de identificar situaciones que le generan sobrecarga mental y autorregular sus respuestas corporales y emocionales, comprendiendo la relación entre su tono muscular y los estados de tensión psicológica, de modo que interprete el movimiento no solo como acción motriz, sino también como manifestación de su mundo interno y como medio de comunicación con los demás			
Macrotema: Autorregulación de la tensión muscular y psicológica			
Unidad	Tema	Propósitos	# Sesiones
Reconocimiento corporeo	Despertar la memoria del cuerpo	Favorecer el uso consciente de habilidades motrices para responder eficazmente a situaciones que requieren solución.	2
		Aplicar estrategias adecuadas para solucionar situaciones que emergen durante la ejecución de las actividades	1
	Los límites invisibles del movimiento	Promover procesos de aprendizaje donde la solución de situaciones y la exposición de la dificultad se integren como elementos complementarios del desarrollo motriz.	1
Apreciación y aproximación a estímulos del contexto	Percepción de estímulos, sensaciones y experiencias	Favorecer en los estudiantes la adaptación ante situaciones de error y fracaso mediante la exposición guiada a estímulos negativos en actividades motrices.	2
		Favorecer en los estudiantes la adaptación ante situaciones de logro mediante la exposición guiada a estímulos positivos en actividades motrices.	2
	Acercamiento a la Capacidad de Autorregulación	Diferenciar los distintos estímulos y niveles de tensión psicológica presentes en diversos espacios durante la actividad motriz.	2
Integración y reflexión del aprendizaje corporal	El contexto y mi conducta	Identificar que elementos del contexto interfieren en el desarrollo de la conducta	1
	Reconocer la Tensión	Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer, valorar y aplicar herramientas de autorregulación que les permitan gestionar emociones, atención y conducta de manera efectiva durante las actividades.	2
	Tensión y control ante la complejidad	Aplicar los conocimientos sobre el control de la tensión psicológica ante tareas de alta complejidad	2
	Reflexión y aprendizajes de la experiencia	Consolidar los aprendizajes del proceso, por medio de la reflexión de los estudiantes sobre su evolución y la forma de autorregulación aprendida durante las actividades motrices.	1

A partir de esta organización, se evidencia una secuencia pedagógica que no solo distribuye contenidos, sino que orienta progresivamente el desarrollo de la autorregulación en los estudiantes. Cada unidad y tema responde a un momento del proceso en el que el estudiante transita del reconocimiento de sí mismo hacia la comprensión de su relación con el entorno y, finalmente, hacia la regulación consciente de su conducta y su respuesta corporal ante diferentes niveles de exigencia. En este sentido, la propuesta promueve la construcción de sobre la experiencia vivida, manteniendo coherencia con la perspectiva de Albert Bandura en cuanto a la autorregulación, con Vitor da Fonseca en la conciencia del tono muscular, y con John Dewey en el valor de la experiencia como base del aprendizaje. De esta manera, la matriz se consolida como una guía que articula la teoría con la práctica, permitiendo que el proceso formativo tenga continuidad, intencionalidad y aplicación en contextos reales.

Figura 5

Diseño Planeación de clase para el desarrollo de la tonicidad muscular y la autorregulación en adolescentes.

 PLANEACIÓN DE CLASE PCP <i>Ubicar título</i>				
Sesión de clase número			Duración	
Docente en Formación			Fecha	
Contenido		Unidad		Subtema
Propósito				
Metodología				
Momentos	Explicación detallada		Propósito	Duración
Activación psicomotriz				
Exploración Motriz				
Retroalimentación y refuerzo				
Observaciones				

Continuando en el proceso, se encuentran los 3 momentos dentro de las planeaciones de clases, entendiendo la relación entre la idea del proyecto que busca salir de la lógica cuantitativa y de eficiencia únicamente, para traspasar al sentir, a la conciencia, por eso el primer momento lleva por nombre la activación psicomotriz, es este momento inicial de la clase en el cual se realiza una activación y pequeña charla de lo esperado para la clase, de cómo se sienten y si los estudiantes están en disposición para la sesión, comprendiendo la importancia de escucharlos desde el primer instante para que encuentren conexión y sentido

para el resto de la clase; como segundo momento se encuentra la exploración motriz el cual lleva este nombre por la intención de abordar todo el proceso basado en las experiencias previas, las cuales construyen bases para nuevos aprendizajes, donde los docentes son guías y facilitadores del entorno, permitiendo como lo dice Bandura, que el estudiante sea capaz de fijar su meta, observar, analizar para determinar cuál es la forma más viable para lograr resolver los retos motrices (equilibrio, lateralidad, control postural, esquema corporal, praxia fina y gruesa) y de tensión psicológica ofrecidos durante las actividades, aunque el último momento de la clase lleva por nombre reflexión, esta termina siendo transversal a lo largo de la sesión dado que mientras cada estudiante observa, analiza, fija su meta personal para superar el reto, esta generando el proceso de reflexión, de autorregulación encontrando las mejores estrategias; pero en ese momento específico se disfruta de la vuelta a la calma con respiraciones controladas mientras que entre todos se construye la retroalimentación de lo vivido y aprendido durante la clase, permitiendo que se llegara a consolidar conocimientos a partir de las diferentes vivencias y percepciones de cada uno de los estudiantes.

Instrumentos de recolección de información

El proceso analítico del proyecto se estructuró a partir de instrumentos que permitieron recoger información desde la experiencia directa del estudiante en situaciones reales de aprendizaje. Estos instrumentos, buscaron comprender cómo el sujeto actúa, se ajusta y responde corporal y psicológicamente frente a las demandas de la actividad, manteniendo coherencia con el enfoque pedagógico propuesto.

La recolección de información dentro del proyecto se planteó como un medio para evidenciar si la propuesta pedagógica generaba transformaciones reales en los estudiantes, identificando cambios en su capacidad de autorregulación tanto a nivel corporal como en sus estados internos. De esta manera, el propósito estuvo orientado a observar y documentar las

respuestas de los estudiantes frente a las situaciones diseñadas en las clases de educación física, particularmente aquellas que implicaron retos y escenarios de presión. Esto permitió centrar la atención en aspectos relacionados con la tensión muscular, las formas de afrontamiento y las manifestaciones que emergieron durante el desarrollo de las actividades.

El diario de campo

En coherencia con esta perspectiva, se implementó el diario de campo (figura 6) como instrumento principal de registro. Este permitió documentar de manera situada lo que ocurre durante las sesiones de clase. Su estructura recogió datos generales de la sesión, como la unidad, el subtema, la duración y el propósito, ubicando cada experiencia dentro de una intencionalidad pedagógica concreta.

A nivel analítico, se organizó a partir de tres categorías: experiencia motriz, la cual tenía como finalidad permitir observar el desarrollo de las habilidades motrices (equilibrio, lateralidad, espacio temporalidad, praxia gruesa o fina) de los estudiantes durante las actividades; como segunda categoría se encontraba la motriz contextual, esta brindaba la oportunidad de ponerse las gafas buscando encontrar las habilidades de adaptación y concentración a lo largo de la sesión, con los cambios y variantes que podían ocurrir; y finalmente la interacción autorregulada, que consistía en observar la capacidad de cooperación y participación de cada uno de los estudiantes, a pesar de las circunstancias dentro de la sesión.

A través de estas categorías, el docente enfocó su mirada en la ejecución corporal del estudiante, su relación con el entorno y su capacidad de ajuste consciente frente a las demandas de la actividad. Cada una de estas categorías se articuló con dos componentes: las observaciones y las reflexiones con sustento teórico. En las observaciones se registraron los hechos de manera descriptiva y situada, dando cuenta de lo que ocurre durante la sesión sin interpretaciones inmediatas, y las reflexiones implican un nivel de análisis en el que lo

observado se interpreta según los referentes conceptuales del proyecto. De esta manera, el diario de campo se convirtió en un medio para recoger evidencia auténtica y observable del desempeño en condiciones reales de aprendizaje, construyéndose además en la base para el análisis posterior.

Por consiguiente, el instrumento implementado posibilitó una evaluación situada y coherente con el desarrollo del proyecto, al evidenciar el aprendizaje desde la acción y la experiencia, permitiendo retroalimentar la práctica pedagógica, fortaleciendo los procesos de autorregulación desde una comprensión holística del movimiento.

Figura 6

Diario de campo para el registro del desempeño motriz y la autorregulación en contexto

DIARIO DE CAMPO						
Universidad Pedagógica Nacional			Autorregulación de la tensión psicósomática: Una propuesta desde la psicomotricidad a partir de la noción de "tono muscular" en adolescentes			
Sesión de clase número	4			Duración	60 minutos	
Docente en Formación	Ashly Gutierrez			Fecha		
	Contenido	Unidad	Reconocimiento corporeo		Sub tema	Los límites invisibles del movimiento
Propósito	Promover procesos de aprendizaje donde la solución de situaciones y la exposición de la dificultad se integren como elementos complementarios del desarrollo motriz					
Metodología	Aprendizaje basados en retos					
Categoría	Observaciones			Reflexiones con los componentes teóricos		
Experiencia motriz						
Motriz contextual						
Interacción autorregulada						

Sistematización experiencial

El instrumento consiste en la utilización de notas adhesivas (post-it) al finalizar cada una de las tres unidades del diseño curricular, en las cuales los estudiantes debían responder por escrito a una pregunta orientadora relacionada con la experiencia vivida durante las actividades, de este modo las notas se someten a un análisis donde lo individual de cada respuesta se convertía en un aporte para la construcción de un elemento colectivo que

visibiliza lo aprendido en el proceso, para que finalmente se sistematizara todo en una nube de palabras que facilitaba la identificación de los conceptos o ideas que emergen con mayor frecuencia, evitando mediciones cualitativas que pueden representar una evaluación agresiva y cambiándose por una lectura cualitativa que dio cuenta de la diversidad de sentires.

Este instrumento, fundamentado en la evaluación auténtica de Grant Wiggins (1998) permite demostrar que evaluar no necesariamente implica calificar respuestas correctas e incorrectas, es más bien analizar aquello que el sujeto es capaz de expresar, comprender y hacer a partir de experiencias significativas y contextualizadas. Lo cual permite la reflexión sobre la vivencia corpo-emocional a la que fue expuesto. A su vez, este instrumento da cuenta del aprendizaje en la experiencia que se propone por medio de la teoría de John Dewey (1938) también a través del proceso introspectivo de la reflexión.

Cabe aclarar que el Post-it no es un registro anecdótico ni una bitácora de clase, más bien es un espacio que busca transformar todos los conocimientos en una experiencia educativa consciente, haciendo especial énfasis en la fase de autoobservación (Bandura, 1991) que da paso al reconocimiento de qué se siente y cómo se actúa frente a la situación de demanda que se propone y que, al plasmarse y observarse propicia implícitamente la autoevaluación y el autorrefuerzo.

No se trata de preguntar qué se aprendió, sino de hacer visible el cómo se vivieron y exploraron a sí mismos en la experiencia psicomotriz, por medio de la verbalización del cuerpo que transcurre a lo largo del espacio, que expresa patrones de significado y deja interpretar las tendencias de acción en medio del caos interno que provoca la tensión.

En este sentido el instrumento da cuenta de una triple función:

1. Pedagógica: promover la reflexión consciente sobre la experiencia
2. Evaluativa: evidenciar procesos de aprendizaje cualitativamente

3. Investigativa: Ofrecer datos sistematizables sobre la autorregulación y la experiencia corporal

Análisis de la experiencia

Micro Contextualización del lugar de prácticas

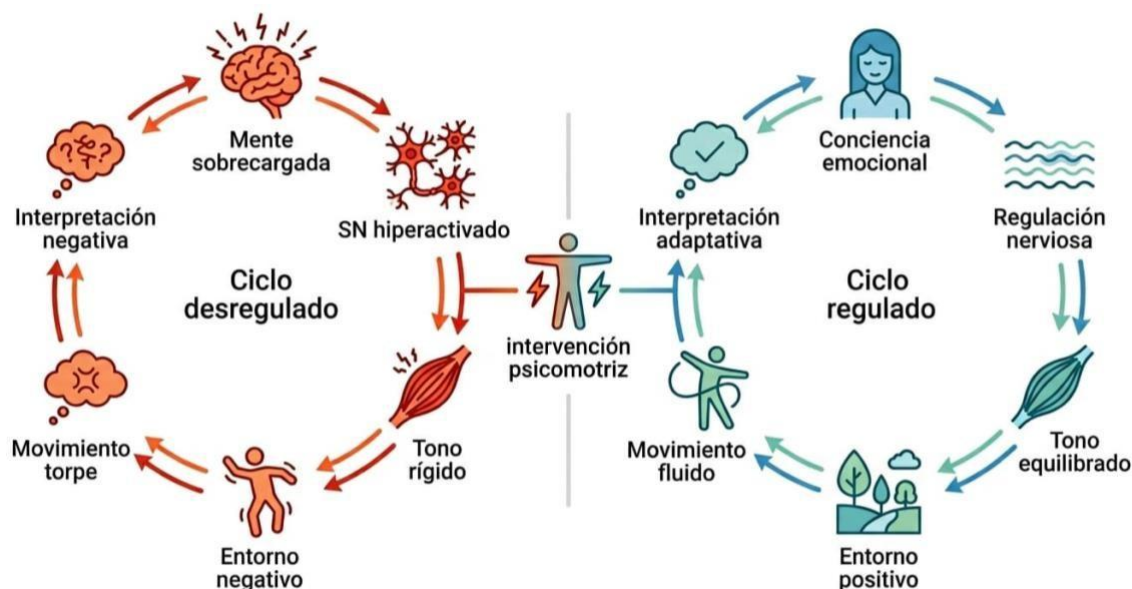
Para abordar este apartado primero se debió comprender la población con la cual se iba a trabajar. Comprendía de adolescentes en edades entre los 11 a 12 años, del grado sexto, más específicamente en el curso 601 del colegio Rafael Uribe Uribe, el cual se encuentra ubicado en la localidad de Tunjuelito.

Su PEI es: “Pedagogía en la convivencia participativa para la formación de seres trascendentes y transformadores”.

Igualmente, fue prioridad analizar en qué estado se encontraban los adolescentes antes de implementar este proyecto, en primer lugar se encontraron unos estudiantes con diversidad de niveles motrices, como el equilibrio, la lateralidad, la espacio-temporalidad, etc. También se evidenciaron las deficiencias en el autocontrol ante el fracaso, o la emoción, dejando a la luz, rupturas en el proceso psicomotriz para un alto porcentaje de este curso.

Figura 7

Influencia del entorno y la conciencia emocional en la fluidez del movimiento



Entonces, en la gráfica se evidencia al costado izquierdo la forma en la cual se recibió a la población, con un ciclo desregulado, en el cual el estímulo del entorno, cargaba la mente generando tensiones psicológicas, provocando un tono rígido y así mismo influir en la eficacia del movimiento, mientras que al costado derecho se encuentra lo que se esperaba lograr en los estudiantes, un ciclo regulado por medio de la concientización de las tensiones psicológicas y musculares, de los factores del entorno que influyen en ellos y las herramientas de autorregulación para volver al ciclo regulado cada vez que se enfrentarán a situaciones de incertidumbre y demanda mental.

Ahora bien, aterrizado a la realidad en la práctica, este proceso se dio por medio de sesiones de intervención. Es importante nombrar algunos ejemplos de clase que fueron contundentes para evidenciar de una forma más tangible el proceso, estas se dividen por unidades, en la primera unidad que lleva por nombre el reconocimiento corpóreo, se escogió la clase de diagnóstico en la cual se realizó la actividad de bastones y balones, esta consistía en dividir al curso en dos grupos, cada grupo formaría un círculo, uno tendría bastones y cada estudiante sostendría el bastón de pie al frente suyo, a la indicación debían girar a la derecha soltando su bastón e intentando tomar el del compañero, así mismo se agregó más dificultad y se dio otra indicación en la cual debían girar a la izquierda, en cualquiera de los

casos el reto consistía en acatar la indicación, poder entregar bien el bastón para recibir el otro sin dejarlo caer.

Por el otro lado, se encontraba el grupo de los balones, las indicaciones eran las mismas pero en este caso debían rebotar el balón en el puesto y girar a recibir el balón de al lado, el reto era rebotar el balón lo suficientemente fuerte para que el compañero lograra llegar atraparlo sin que rebotara más de una vez.

Estos ejercicios tenían como finalidad mostrar las habilidades motrices con las que contaba el grupo como era el esquema corporal, el equilibrio, la lateralidad, la espacio temporalidad y el control postural, este fue el punto de emersión, sin negar la importancia de las demás habilidades que se interconectan, la postura se analizó en los momentos de tensión para sostener el bastón y tomar el otro, o rebotar el balón mientras se movía a recibir el siguiente, también permitió vislumbrar los momentos de tensión psicológica, como afrontaban el fracaso, el error, o la emoción de lograrlo.

Para la segunda unidad llamada apreciación y aproximación a estímulos del contexto, se escogieron dos sesiones en las cuales se evidenció la exposición y posteriormente el entendimiento de las estrategias. La primera sesión se compuso de una pista de retos, en los cuales desde el momento de salida el estudiante debía rebotar una pelota de tenis en la raqueta, mientras avanzaba hacia el cono, cuando llegaba debía rodearlo y avanzar hasta el bastón, el cual tenía que hacer equilibrio mientras seguía rebotando la pelota en la raqueta, continuaba hacia el balón de baloncesto, con una mano rebota el balón y con la otra la pelota en la raqueta, avanzaba hacia el último cono y se regresaba, todo esto sin dejar caer la pelota de tenis, si eso pasaba debía volver a iniciar.

Esta sesión se pensó con la intención de exponer a los estudiantes a los estímulos psicológicos del fracaso, del error, sin una guía o estrategia que les ayude para comprender por qué las tensiones psicológicas estaban influyendo en la eficacia de sus movimientos.

Posteriormente se realizó la sesión de herramientas o estrategias de autorregulación, esta se basó en las experiencias y consultas previas para afianzar los conocimientos; esta clase fue contundente por que era el momento en el cual se aterrizan las estrategias que los docentes les ofrecían, las cuales fueron 3, la primera respiración 4-7-8, esta consiste en inhalar durante 4 segundos, mantener el aire 7 segundos y exhalar lentamente durante 8; la siguiente era los puños de Hulk, consiste en una técnica de tensión y relajación expres donde se aprietan todos los músculos 5 seg como Hulk y suelta de golpe, el contraste tensiónrelajación baja el estrés; y finalmente la técnica de los dedos, esta consiste ubicar una pregunta en cada uno de los dedos de la mano mientras se masajeaba y se meditaba, para el meñique se preguntaba ¿que siento?, en el anular ¿por que lo siento?, el corazón ¿qué consecuencias puede traer lo que siento?, el índice ¿está bajo mi control? y para el pulgar ¿que puedo hacer frente a la situación?, se explicó que estas estrategias se pueden hacer sin que nadie lo note.

Así mismo, se explicaba las formas de implementarlas, no solo en las situaciones demandantes de clase sino para las situaciones de la vida cotidiana y se resaltaba la finalidad de que cada uno, basándose en sus experiencias, pensamientos, sentires; experimentaran y encontrarán estrategias de autorregulación que les sirvieran.

Finalmente, para la tercera unidad que lleva por nombre integración y reflexión del aprendizaje corporal, se escoge la sesión de acrosport esta sesión comprendía de dividir el curso en seis grupos, a cada uno se le entregaba una guía con imágenes de referencia para realizar las figuras, la finalidad del reto era montar una pequeña presentación con un mínimo de 4 figuras para presentar al frente del resto del curso, en esta sesión se evidenciaron avances significativos, primero en la parte motriz, dado que los estudiantes empezaron a reconocer su cuerpo en el entorno, cómo moverlo; y en la parte psicológica de cómo esas situaciones influyen en el desarrollo de sus movimientos, resaltando en algunas estudiantes estrategias de

autorregulación para continuar con la actividad a pesar de los estímulos que podrían dificultarla, algunas de estas estrategias usadas por los estudiantes eran las explicadas en la sesión previa, mientras que otras eran creadas por el estudiante, bajo su experiencia, su sentimiento, lo que comprendía que le servía para autorregularse y redireccionar esa tensión para lograr la meta propuesta.

Figura 8

Rúbrica de evaluación del desarrollo motriz y la interacción autorregulada en contexto

Rúbrica de evaluación					Principio general
Criterio	Bajo	Básico	Alto	Superior	
Experiencia motriz	se le dificultan 3 o 4 Aspectos de la eficiencia motriz	se le dificultan 2 Aspectos de la eficiencia motriz	cumple con 4 aspectos de la eficiencia motriz sin complicación mayor	cumple con los 5 elementos de la eficiencia motriz	Valorar cambios progresivos en la conciencia corporal, regulación emocional y uso expresivo del movimiento dentro de situaciones reales de actividad motriz.
Motriz contextual	No se adapta a las situaciones y pierde rápido la concentración	Mantiene la atención por momentos durante la actividad, aunque puede distraerse con facilidad. se adapta con dificultad	Mantiene la concentración durante la mayor parte de la actividad y sigue las consignas propuestas. Se adapta a las dificultades o cambios de la tarea realizando ajustes en su comportamiento para continuar con la actividad.	Demuestra alta concentración durante toda la actividad, manteniendo el foco en la tarea. Se adapta de manera autónoma a cambios, errores o nuevas exigencias.	
Interacción autorregulada	Participa poco en las actividades y muestra dificultad para trabajar con sus compañeros	Participa en las actividades cuando se le solicita y coopera de manera limitada con el grupo	Participa activamente en las actividades y coopera con sus compañeros durante las actividades	Participa activamente, coopera con sus compañeros y promueve un ambiente de respeto y trabajo en equipo	
Cualitativo					
Bajo	1 - 2,9				
Básico	3,0 - 3,9				
Alto	4,0 - 4,4				
Superior	4,5 - 5,0				
EJEMPLO					
Criterio	Aspecto	chequeo	Nota acumulativa	Nota final	
Experiencia motriz	equilibrio	bien	44	38	
	estructuración esp	bien			
	Tempo	regular			
	lateralidad	bien			
	praxia G	bien			
Motriz contextual	praxia f	bien	36		
	adaptación	bien			
Interacción autorregulada	concentración	regular	35		
	cooperación	bien			
	participación	regular			

Por otro lado, en el desarrollo de la práctica pedagógica en la institución surgió una situación particular que incidió directamente en la forma de valorar el proceso de los estudiantes. Desde coordinación se solicitó la implementación de un instrumento de evaluación cuantitativa que permitiera asignar una calificación numérica al desempeño de los estudiantes. Esta solicitud implicó la necesidad de traducir un proceso centrado en la experiencia, la conciencia corporal y la autorregulación a una lógica de valoración estructurada.

En respuesta a este requerimiento, se construyó la rúbrica de evaluación (figura 8), la cual buscó mantener coherencia con el enfoque del proyecto. Aunque su finalidad inmediata

era cumplir con una exigencia institucional, su diseño se orientó a no reducir la evaluación a un resultado, sino a reflejar el proceso vivido por los estudiantes. En este sentido, la calificación se asumió como una síntesis del recorrido formativo y no como un fin en sí misma.

La rúbrica se organizó a partir de tres criterios: experiencia motriz, motriz contextual e interacción autorregulada, los cuales ya habían sido contemplados en el diario de campo. Estos criterios se valoraron en cuatro niveles de desempeño (bajo, básico, alto y superior), permitiendo observar el progreso en aspectos como el control del movimiento, la adaptación a las situaciones propuestas y la capacidad de regular la acción en relación con los otros.

Este ejercicio evidenció una tensión entre dos formas de comprender la evaluación: por un lado, una lógica cuantitativa que exige resultados medibles y comparables; por otro, una perspectiva formativa centrada en la experiencia y en los procesos internos del estudiante. Lejos de resolverse como una contradicción, esta situación permitió articular ambos enfoques, utilizando el diario de campo como base cualitativa para sustentar las valoraciones de la rúbrica.

De este modo, la relación entre ambos instrumentos se consolidó como un proceso complementario. El diario de campo permitió registrar la experiencia en su complejidad, mientras que la rúbrica organizó dicha información en niveles de logro, posibilitando una valoración más sistemática. Así, la evaluación logró mantener un equilibrio entre la exigencia institucional y la intención pedagógica del proyecto, evitando reducir la experiencia del estudiante a un simple resultado numérico.

Resultados del diario de campo

Durante este proceso se obtuvieron resultados observables para los docentes frente a las 3 categorías con las cuales se realizó el proceso. En la primera; experiencia motriz se evidenciaban cambios dentro de las habilidades motrices de cada estudiante, comprendiendo

la variación de cada uno de ellos, entre estas resaltaba la mejora en la lateralidad, el equilibrio y la espacio temporalidad, puesto que durante el proceso se buscaba afianzar estas habilidades que en conjunto aportan a la postura, que es un elemento clave para comprender y regular la tensión muscular.

En la segunda categoría llamada motriz conceptual, se encontró un proceso de mejoramiento frente a la rapidez de adaptabilidad frente a los cambios abruptos en la clase, claramente esto no era lineal, y durante este proceso se observó sesiones en las que el objetivo no se cumplía en su totalidad, donde algunos estudiantes simplemente al cambio, fallaban y perdían el control absoluto.

Como tercera categoría se encuentra la interacción autorregulada, en este aspecto se esperaba poder traspasar los límites de la individualización y la falta de participación, desde el aspecto de comprender que todo influye en ellos y cada uno de ellos influye en los demás, para este aspecto se encontraron más variaciones que en las otras dos categorías, puesto que para el momento de esta intervención, los estudiantes ya traían sus experiencias previas con los demás compañeros, las cuales muchas veces generaban una mala interacción entre algunos de ellos. Así mismo, hizo que el avance de esta observación fuera contundente, dado que al encontrar un cambio en los estudiantes que inicialmente se les dificultaba reconocer al otro como parte importante dentro de las actividades y de la vida en sí, a pasar a la comunicación asertiva, la inclusión, el compañerismo, fue reconectar y recordar que todos los días se aprende y se crece para ser mejor.

Es entonces que lo observado durante las clases permitió comprender cómo los estímulos del juego generan variaciones en la tonicidad muscular, tal como lo plantea Vitor da Fonseca, estas variaciones tónicas evidencian que el movimiento no depende únicamente de la habilidad motriz, sino del estado interno del estudiante frente a la situación. Aquí se hace

visible la relación entre tensión psicológica y tensión muscular, donde el cuerpo expresa lo que el estudiante está viviendo en el juego.

Así mismo, desde Albert Bandura, se entiende que la experiencia permite que el estudiante se enfrente a situaciones que lo llevan a observar su entorno, los estímulos, cómo reacciona y cómo se altera su forma de moverse, así mismo permite autoevaluar cómo puede ajustar progresivamente su comportamiento corporal y personal para lograr la meta decidida.

A su vez, la dinámica propuesta responde a un enfoque experiencial cercano a John Dewey, donde el aprendizaje surge de la vivencia directa. No se explica previamente qué es la tensión; el estudiante la experimenta corporalmente y la reconoce a través de la acción.

De esta manera, los contenidos psicomotores descritos por Da Fonseca especialmente tonicidad, equilibrio y praxia global, se convierten en el medio para que el estudiante viva, evidencie y posteriormente pueda reconocer la relación entre estímulo, tensión y movimiento.

Resultados del instrumento de sistematización experiencial

Para este instrumento que se nombró como sistematización experiencial, manteniendo la lógica de todo el proyecto de enfatizar sobre la experiencia de cada uno, se usaron notas en las cuales se les permitía expresarse bajo unas preguntas orientadoras que buscaban consolidar los aprendizajes dentro del proyecto, enfatizando en la importancia de la consciencia de su mejora en cada escalón del proceso.

Unidad 1: reconocimiento corpóreo

Propósito: Reconocer las emociones, sensaciones corporales y formas de actuar que emergen durante la clase, como base para comprender la experiencia motriz.

Pregunta: ¿Qué sentí, pensé o hice en la clase?

Antes de interpretar los resultados, es importante ubicar el momento del proceso en el que se desarrolla esta experiencia. La intención fue propiciar un primer acercamiento a la

no fue homogénea y que cada estudiante la interpretó desde su propia realidad corporal y emocional.

Este resultado busca hacer visible aquello que normalmente permanece implícito en la clase (lo que el estudiante siente y cómo vive su cuerpo en acción). Es así que, la imagen (figura 9) le da forma a un proceso de reconocimiento que es fundamental para etapas posteriores del aprendizaje, ya que el estudiante no solo participa sino que empieza a comprenderse dentro de la experiencia, sentando las bases para que más adelante pueda tomar decisiones más conscientes frente a su comportamiento.

Unidad 2: Apreciación y aproximación a estímulos del contexto

Propósito: Comprender que estímulos están presentes en el entorno y cómo afectan la conducta y la eficiencia motriz

Pregunta: ¿Cómo gestioné lo que sentí o pensé?

La nube de palabras deja en evidencia qué recursos o estrategias de autorregulación emergen de manera espontánea o a causa de conocimientos previos, durante situaciones de demanda motriz que están intencionalmente diseñadas para generar tensión para que posteriormente reflexionen sobre cómo gestionaron aquello que emerge desde lo emocional o que también acontece por el contexto a modo de reacción.

Figura 10

Apreciación y aproximación a estímulos del contexto



La figura que se usa para simbolizar un estado de proceso y de regularidad (figura 10) indica que el proceso está en la mitad y que aunque no se ha logrado el estado de calma y la autorregulación, los estudiantes ya no se encuentran en el punto de partida que significaba reacciones impulsivas.

Las palabras con mayor repetición: calma, respiración, relajación y tranquilidad, indican que los estudiantes recurren a estrategias o reacciones básicas para buscar el equilibrio del bienestar, son acciones que surgen para disminuir la sobreestimulación que evidencian el proceso que se logró hasta ese momento por medio de los espacios de reflexión y las charlas referentes.

No obstante, aparecen otras palabras referentes a la organización del pensamiento como lo son: pensar, concentración y control, que demuestran un tránsito de primero calmar

lo que se siente y luego dar orden a las funciones cognitivas dando coherencia a los procesos de autorregulación consciente.

No muy lejano a esas palabras se encuentran otras como Actitud y paciencia que nacen como una forma de enfrentar la situación a un nivel algo más elaborado debido a que aparece la elección personal o una postura organizada ante el estímulo.

Aunque en menor medida pero no menos importante, también hay manifestaciones no reguladas aún como pegar, llorar y quejarse, que son reacciones primarias a la tensión, es decir, respuestas impulsivas que evidencian el punto de partida de algunos estudiantes, tomado como una oportunidad para el proyecto al entender que aún existen sujetos que responden desde la descarga motriz y emocional negativa.

Continuando bajo la misma lógica, se encuentran los resultados de la última unidad, entendiendo que este proyecto se sustentaba sobre la evaluación del proceso resaltando la importancia de la conciencia sobre lo que se hace, desde dónde y para que, evitando caer en la lógica de memorización sin sentido humano.

Unidad 3: Integración y reflexión del aprendizaje corporal

Propósito: Identificar los elementos del contexto que interfieren en el comportamiento, reconociendo y aplicando las herramientas de autorregulación.

Pregunta: ¿Qué aprendí y para qué me sirve?

Para este momento, se realizaba el cierre de la última unidad y del proyecto, la pregunta orientadora, buscó consolidar los conocimientos adquiridos a lo largo del proceso desde la percepción de cada uno de los estudiantes, para vislumbrar si había sido al final trascendental para ellos.

Es así que, Albert Bandura como referente de la comprensión de autorregulación para el proyecto permite entonces entender que hay estudiantes en cada una de las fases de la siguiente forma:

1. Autoobservación: reconocen lo que sienten
2. Autoevaluación: sujetos que piensan y se concentran en la solución
3. Autorrefuerzo: aquellos que visualizan desde la buena actitud y la paciencia

Reflexiones de la experiencia

De esta recolección de datos no solo se obtuvieron resultados en los estudiantes, también dejó una huella para los docentes en formación. Cada registro, cada clase y cada situación vivida permitió confrontar la práctica en su forma más natural, enfrentando decisiones en tiempo real, reconociendo aciertos y asumiendo errores como parte del proceso.

De esta manera, el análisis de la experiencia da cuenta de un camino que no fue lineal. Desde las primeras sesiones, el grupo presentó dificultades en la atención, la coordinación individual y colectiva y la regulación de sus respuestas. Estas situaciones mantuvieron al docente en una lectura constante del contexto y una intervención ajustada a lo que emergió en cada momento que dio a entender en los docentes que el error, cuando es acompañado pedagógicamente se transforma en el momento más contundente y crítico para el aprendizaje.

Con el paso de las sesiones, comenzaron las transformaciones progresivas; los estudiantes empezaron a identificar sus reacciones emocionales y la influencia del entorno en su desempeño. Elementos como la presión, el ruido o la exigencia dejaron de ser percibidos únicamente como obstáculos y comenzaron a ser comprendidos como factores que podrían ser gestionados. Por otro lado, la incorporación de estrategias de autorregulación marcó un punto clave dentro del proceso. Si bien al inicio fueron orientadas por parte de los docentes en formación, poco a poco los estudiantes las apropiaron, las adaptaron e incluso propusieron

nuevas formas de regularse. Que si bien fueron efectivas requieren ser reforzadas y sostenidas en el tiempo para que no dependan exclusivamente de la mediación docente.

Cabe aclarar que el proceso durante el proyecto no estuvo exento de dificultades, hubo resistencias, retrocesos y momentos en donde la dinámica del grupo se desbordaba. Sin embargo, precisamente en esas tensiones se hizo visible la complejidad del proceso y la necesidad de sostener la propuesta desde la flexibilidad.

Más allá del proyecto, la inmersión en la institución educativa amplió la experiencia formativa. La ausencia del docente titular de educación física, sumada a la necesidad de contar con más espacios para el desarrollo del proyecto, dio lugar a un ejercicio de colaboración con coordinación: mientras se abrían posibilidades para implementar la propuesta con el grupo 601, también se asumió la orientación de otros cursos como 602, 702, 704 y 804. Esta dinámica de ayuda mutua facilitó el proceso y expuso a los docentes en formación a escenarios distintos en términos de convivencia, disposición y manejo de grupo.

El contraste entre grupos permitió dimensionar con mayor claridad las particularidades del curso 601, especialmente en su actitud frente a las dinámicas de clase. Al mismo tiempo, trabajar con otros cursos implicó enfrentar realidades más complejas, donde fue necesario intervenir en situaciones de comportamiento que, en algunos casos, requirieron acompañamiento desde coordinación y un proceso más riguroso en lo académico y convivencial.

Estas experiencias desbordaron la planificación inicial y situaron al docente en formación frente a decisiones que no siempre tienen una única respuesta. Sostener la clase, mediar conflictos y dar continuidad a los procesos en contextos diversos puso en evidencia que la enseñanza no se reduce a la ejecución de una propuesta, sino que exige una lectura constante del entorno y una capacidad de adaptación.

Entender que la intervención pedagógica no puede reducirse a proponer actividades es de vital importancia para constituirse en un entorno permanente que oriente las estrategias que permitan a los estudiantes afrontar el error, la tensión y el logro.

Al final, más que un resultado cerrado, lo que queda es la experiencia de un proceso, donde los estudiantes y los docentes en formación se transformaron en una interacción viva. Se evidenció un paso de la reacción impulsiva hacia una mayor conciencia de sí mismos, del otro y del contexto, pero sobre todo, se consolidó la comprensión de que educar implica transitar la incertidumbre, leer constantemente lo que sucede y construir sentido y significado, a partir de ello resignificar la formación del ser humano trasciende la lógica de la eficacia del movimiento y se posiciona como un elemento mediador para que el estudiante aplique todo lo aprendido en situaciones determinantes dentro y fuera del aula.

Alcances y proyección formativa

Llegados a este punto no se espera limitar la continuidad de toda la riqueza de la experiencia formativa a cosas puntuales y pedagógicas, más bien sería una oportunidad para la educación física resignificar la comprensión de la relación entre cuerpo-movimiento, emoción-aprendizaje en diversos escenarios formativos como se plantea en el apartado de contextualización. A partir de la implementación se evidencia que la tensión psicósomática no es un fenómeno exclusivo de una edad o contexto específico, sino una condición transversal a múltiples contextos en donde los individuos se enfrentan a situaciones que demanda multidimensional y que en este sentido se abre un camino de pensar una educación que se centre en la comprensión del cuerpo como expresión de la experiencia, el mundo interno y las significaciones.

La idea es generar que la rigurosidad del proyecto se logre sistematizar en un modelo replicable en otras instituciones y escenarios educativos por su capacidad flexible y adaptable a demandas diversas sin perder su esencia formativa. Lo que implica que la propuesta no

caduque en este documento sino que se constituya en una especie de guía metodológica para docentes que pretendan abordar la relación entre tensión, cuerpo y aprendizaje desde la conciencia y la intención de trascender el aula. Con esto en mente se busca a modo de crítica, ajustar las mallas curriculares que tradicionalmente se han centrado en el deporte, el rendimiento, la condición física. Dando más relevancia a otras propuestas no tradicionales como la presentada o que por lo menos no dejen de lado la dimensión humana.

Otra proyección relevante se encuentra en la mejora de los procesos de atención y de concentración que en la actualidad se ven afectados por la inmediatez de la información, lo que por consecuencia no solo permite una mejora de la eficiencia motriz, también llega acompañada del desarrollo de herramientas que se pueden transferir a otras situaciones académicas, sociales y personales, lo que favorece el desempeño más consciente y equilibrado en la cotidianidad.

Finalmente, con este estudio se busca proyectar la apertura de nuevas líneas de investigación relacionadas con la conexión tónico emocional por ejemplo como aporte al estudio de la experiencia corporal como objeto de estudio y posiblemente en el futuro permitir que el tono muscular sea estudiado como contenido mediador de la actividad motriz ya que no se le da el valor que amerita como la base de todo movimiento y toda expresión motriz.

Referencias

Aberastury. (1982). El síndrome de la adolescencia normal. Editorial Paidós.

Asociación Argentina de Psicomotricidad.(s.f).¿Qué es la Psicomotricidad?

<https://aapsicomotricidad.com.ar/que-es-la-psicomotricidad/>

- Aguilera, A., Quintar, V., Reiriz, N., & Verón, N. (2023). Reflexiones sobre los efectos de la relajación terapéutica en el tono y la postura en la adolescencia temprana. *Ugr.edu.ar*.
<https://hdl.handle.net/20.500.14125/866>
- Ailen Lauriente (s.f) Semiología, Examen Físico Y Desarrollo De Los Niños. CEMIC
- Ana B. Herrero Jiménez. (2000). Intervención Psicomotriz En El Primer Ciclo De Educación Infantil: Estimulación De Situaciones Sensoriomotoras. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, N° 37, abril 2000, Pp. 87-102
- Aucouturier, B. (2004). Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz. Barcelona: Graó.
- Ayelén, D. (Junio De 2013). Monografías. Obtenido De Monografías:
<Http://Www.Monografias.Com/Trabajos39/Psicomotricidad/Psicomotricidad2.Shtml>
- Berger, M. (1994). *El cuerpo en la terapia con niños: Clínica de la psicomotricidad terapéutica*. Gedisa.
- BERRUEZO, P.P. (2000): El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) *Psicomotricidad: prácticas y conceptos*. pp. 43-99. Madrid: Miño y Dávila. (ISBN: 84-95294-19-2)
- Bettina Paeth. (2006). *Experiencias Con El Concepto Bobath 2º Edición*. Editorial Medica Panamericana
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 18(1), 7-43.
- Bustamante, J. (2004). *Neurofisiología aplicada al ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana.
- Cori Camps Llauradó. (2007). El diálogo tónico y la construcción de la identidad personal. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales* Número 25. Vol. 7(1).
- Congreso De La República De Colombia. (2006). Ley 1098 De 2006: Por La Cual Se Expide El Código De La Infancia Y Adolescencia. Diario Oficial No. 46.019. Recuperado De
Https://Www.Mineducacion.Gov.Co/1759/Articles-116017_archivo_pdf.Pdf

- Conte, L. (1993). El esquema corporal: toma de conciencia, orientación, representación y organización del mismo. Educación Física.
- Cyrułnik, B. (2006). Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Gedisa.
- Da Fonseca, V. (2004). Psicomotricidad: Paradigmas Del Estudio Del Cuerpo Y De La Motricidad Humana. Editorial Trillas.
- Erikson, E. H. (1968). Identidad Y Ciclo Vital. Editorial Paidós.
- Erikson, E. H. (1968). Identidad: Juventud y crisis. W.W. Norton & Company. Flavell, J. H. (1979). Metacognición y monitoreo cognitivo: Una nueva área de investigación del desarrollo cognitivo. American Psychologist, 34(10), 906–911.
- Gonzales. L (2009). Pensar lo Psicomotor: la constructividad corporal y otros textos. Buenos aires. EDUNTREF
- Gutiérrez, M., Ruiz, L. M., & López, E. (2011). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: Síntesis.
- Hall, S. (1904). Adolescencia: Su psicología y su relación con la fisiología, la antropología, la sociología, el sexo, el crimen, la religión y la educación. D. Appleton & Company.
- INTECI. (2022, November 10) Actividades para desarrollar la habilidad Grafomotora (parte 1) . Inteci.com. <https://inteci.com/actividades-para-desarrollar-la-habilidadgrafomotora/>
- Julián Pérez Porto Y Ana Gardey. Publicado: 2012. Actualizado: 2014. Definición De: Definición De Tono Muscular [Http://Definicion. De/Tonomuscular/](http://Definicion.De/Tonomuscular/)
- Karina Szlafsztein. (2016). El Tono Muscular Complejidad Y Entramado - El Tono Muscular Complejidad Y - Studocu. Studocu. <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-nacional-de-cordoba/psicologia/el-tono-muscular-complejidad-y-entramado-lic-karina-szlafsztein/36406167>

Katya Gómez. (2024). La adolescencia desde una mirada psicomotriz. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad Y Técnicas Corporales*, 49, 32–57.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9895931>

Lapierre, A., & Aucouturier, B. (1985). *Simbología del movimiento: Psicomotricidad y educación*. Editorial Científico-Médica.

Le Boulch, J. (1986). *La Educación Por El Movimiento En La Edad Escolar*. Paidós.

López Lazarte, G., Unsain, V., Navarro, S., Roldán, F., & D'Angelo, V. (2023). *Modificaciones en la organización tónico-postural durante la adolescencia temprana* (Trabajo Final de Grado, Licenciatura en Psicomotricidad). Universidad del Gran Rosario.

Tonicidad | Laparoscopia.MD. (2025). Laparoscopic.md

<https://www.laparoscopic.md/es/glosario/tonicidad>

Organización Mundial De La Salud. (2021). Salud Mental Del Adolescente. Recuperado De

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial De La Salud. (2025). Salud Del Adolescente. Recuperado De

<https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

Panez, J. (26 De Junio De 2016). Cosas De La Infancia. Obtenido De Cosas De La

Infancia: <http://www.cosasdelainfancia.com/Biblioteca-Psico18.Htm> Parlebas, P.

(2001). *Elementos de sociología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Picq & Vayer Manual Y Evaluación Completa. (2021). Studocu.

<https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-vina-del-mar/terapia-ocupacional/picq-vayer-manual-y-evaluacion-completa/18523075>

¿Qué es el tono muscular? hipotonía e hipertonia - neuronas en crecimiento. (2016, November 7).

Neuronas En Crecimiento. <https://neuropediatra.org/2016/11/07/que-es-el-tono-muscular-hipotonia-e-hipertonía/>

- Quiroga, J. (2005). La adolescencia: De la infancia a la juventud. Editorial Pearson. Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad, 9(3), 185-211.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). Motor control: Translating research into clinical practice (5th ed.). Wolters Kluwer.
- Steinberg, L. (2005). La adolescencia. McGraw-Hill. (2025). Ranm.Es.
<https://Dtme.Ranm.Es/Dtm/Ver.Php?Id=184375>
- Wallon, H. (1942). La vida mental. Buenos Aires: Kapelusz.

Antecedentes locales

- (2022) García, K. S. (2025). Autorregulación emocional y desarrollo psicosocial en adolescentes. Una experiencia con estudiantes de secundaria del Liceo Hermano <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89992/66463>
- Miguel La Salle de Bogotá, DC.. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11349/93392>
- Mendivelso, J. S., Vergara, D. A. & Guerrero, S. A. (2023). Cuerpos autorregulados y autocontrolados, una propuesta es de la educación física para la disminución del estrés académico.. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19190>

Antecedentes Nacionales

- (2024) <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/d79a152c-b282-4e0a-8805-db628d03075d> <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/items/ab918a61-1de0-45c8-afe1d26a034bf3ea>