

**EXPRESIÓN CORPORAL COMO ESTRATEGIA PARA LOGRAR LA
INTEGRACIÓN Y ALCANZAR EL EUSTRÉS**

**MARY LUZ LÓPEZ GÓMEZ
FREDY ORLANDO MONTAÑA MEJÍA
EDUARD STEVEN GRISALES MURILLO**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
BOGOTÁ, D.C.**

**EXPRESIÓN CORPORAL COMO ESTRATEGIA PARA LOGRAR LA
INTEGRACIÓN Y ALCANZAR EL EUSTRÉS**

**PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**MARY LUZ LÓPEZ GÓMEZ
FREDY ORLANDO MONTAÑA MEJÍA
EDUARD STEVEN GRISALES MURILLO**

TUTOR: MG. SONIA CORREDOR

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
BOGOTÁ, D.C.**

DEDICATORIA

A Dios por su amor y misericordia, por guardar mi vida y hacer que todo tenga sentido, a ti Señor arquitecto de mi vida, gracias. A mi madre Dora Gómez, que como el aire que respiro siempre está presente, gracias por creer en mí, por ser el ángel que me guía, por tus consejos, cuidados y atenciones; a mi padre Mario López por su apoyo y amor, y por ser un ejemplo de perseverancia.

Mary Luz López Gómez.

A Dios por permitirme estudiar y poder ejercer esta hermosa profesión, darme su infinito amor y bondad, igual que mi hermosa madre Miryam Mejía, a quien debo mi vida, por sus consejos, su motivación e infinito amor; a mi padre Rodolfo Montaña por su ejemplo y constancia, por el valor mostrado para salir adelante que me sirvió de inspiración y por su infinito amor; a cada uno de ellos gracias por el amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban por mis avances, a ellos por ser promotores de mis sueños por confiar y creer en mí, gracias.

Fredy Orlando Montaña Mejía

A mis padres quienes han apoyado e impulsado mi vida y mis sueños, quienes me han guiado en el camino correcto incentivando mi proyecto de vida y mi vocación de ser maestro. A mi único hermano, quien se mantuvo ahí como ejemplo, brindándome su apoyo y convirtiéndose en la primera persona en que pude confiar.

Eduard Steven Grisales Murillo

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi novio Camilo Rincón por su amor, apoyo y colaboración, por motivarme cada día a ser mejor, conocerte fue una de las mejores cosas que pudo sucederme al pasar por la universidad, eres una bendición, te amo.

A mi tutora Sonia Corredor por su orientación y constante acompañamiento, a la dragoneante Rosaura Santos por su colaboración en cada encuentro realizado en la cárcel y por mostrarme lo maravilloso y enriquecedor de trabajar con una población como ésta, tan estigmatizada y olvidada.

Mary Luz López Gómez.

Agradezco a Dios y a mis padres por su amor infinito, a mi tutora Sonia Rocío Corredor por su apoyo, orientación y experiencia, por enseñarme a mejorar como persona, estudiante y profesional; a la dragoneante Rosaura Santos por su amor y comprensión en cada una de los encuentros en la cárcel, por su cuidado maternal conmigo y cada uno de mis compañeros, al profesor Peter Murcia quien influyo en gran manera por su excelente labor como docente siendo un ejemplo a seguir en mi profesión, su comprensión y apoyo durante mi proceso académico fue y seguirá siendo de gran ayuda en mi vida, a Camilo Rincón, un gran ser humano que con su paciencia, ánimo e inmensa colaboración aportó en el proceso de construcción del proyecto, muchas gracias.

Fredy Orlando Montaña Mejía

Quiero agradecer a todos aquellos jóvenes y niños que han hecho parte en mi labor como docente, que han contribuido al desarrollo de esta noble pasión que es enseñar, a todos los estudiantes de la corporación artística UDF quienes han servido de apoyo y de impulso en el arduo camino por ser docente. Gracias a mi novia Laura por su apoyo y por incentivar me a cumplir mis sueños y metas; y a mi profesor Juan Manuel Villanueva, el cual me indujo a reflexionar en el que hacer didáctico del docente de educación física.

Eduard Steven Grisales Murillo

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO – RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés
Autor(es)	Grisales Murillo, Eduard Steven; López Gómez, Mary Luz; Montaña Mejía, Fredy Orlando
Director	Corredor Castro, Sonia Rocío
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 91 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	EXPRESIÓN CORPORAL; INTEGRACIÓN; ESTRÉS; DISTRÉS; EUSTRÉS.

2. Descripción
<p>El trabajo de grado que se propone es una elaboración con enfoque pedagógico crítico, que tiene como propósito contribuir por medio de la expresión corporal a la integración de situaciones distresantes, posibilitando que las personas respondan de manera positiva y creativa para mejorar su condición de vida. La ejecución piloto se llevó a cabo en el establecimiento Reclusión de mujeres el “Buen Pastor”. Allí, se pudo constatar que las personas debido a su situación de aislamiento se encontraban más propensas al distrés (el estrés negativo), para lo cual fue propicio generar ambientes por medio de la Educación Física de desahogo y tranquilidad que fueran conducentes a un alivio emocional.</p>

3. Fuentes
<p>CAMACHO, H. (2004). Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Huila: Kinesis. FREIRE, P. (2006). Pedagogía de la Indignación (segunda edición). Buenos Aires: Edicio Morata. DECHIARA P. (2009). Efectos del Cautiverio de las Cárceles Sobre las Personas Privadas de Libertad. Revista de Epistemología y Ciencias Humanas, 161-190. ROJAS, S. (2011). Desestrésate. Bogotá: Norma S.A . RUÍZ, J. (1999). Estrés en Prisión y Factores Psicosociales. Revista Colombia de Psicología, 120-130.</p>

4. Contenidos

1. **Fundamentación contextual:** La sociedad contemporánea, expuesta a los altos niveles de inseguridad, frustración, temor, ruido, además de los problemas clásicos como familiares, sentimentales, las cargas laborales y académicas, entre otros, traen como consecuencia el distrés (estrés negativo) que afectan el desarrollo del ser. Por consiguiente, se hace necesario utilizar estrategias que permitan a las personas enfrentar de forma adecuada las dificultades; es allí donde la Educación Física contribuye, a la integración (el equilibrio entre el mundo interno y externo).
2. **Perspectiva educativa:** Maslow (1954), clasifica en una pirámide, la importancia de las necesidades humanas. En la parte más baja de ésta, se encuentran las necesidades de déficit entendiéndose como las necesidades fisiológicas, y en su parte más alta, las necesidades de desarrollo o autorrealización, que es hacia donde apunta este proyecto. De acuerdo a lo anterior, se procura que el estudiante asuma un rol activo, y eso sucede cuando se involucra en su proceso de aprendizaje, problematiza, cuestiona y reflexiona. Piensa en el futuro, se preocupa por lo que sucede a su alrededor e interactúa con el docente y sus compañeros.
3. **Diseño e Implementación:** La forma en que se quiso abordar el proyecto siguió una secuencia que se ejecutó por medio de fases, en donde a partir de éstas y de acuerdo con un propósito y una pregunta orientadora, se partiera para así desarrollar lo que sucedería en cada encuentro.
4. **Ejecución piloto:** Se llevó a cabo en el establecimiento Reclusión de mujeres el “Buen Pastor”. Ubicado en Bogotá, en la Carrera 47. No. 84 – 25, barrio entre Ríos. Donde viven en total: 1792 internas, 1251 condenadas y 541 sindicadas. Con ellas también cohabitan 24 menores de edad.
5. **Análisis de la experiencia:** Por medio de este proyecto nos dimos la oportunidad de conocer personas que a pesar de sus errores, necesitan de la atención por parte del estado y las entidades educativas, quedando claro que la educación es un eje que posibilita la transformación de los contextos, las conductas y puede ser un mecanismo que ayude a la resignificación positiva de la vida. En cada encuentro, se observó que las actividades realizadas se comprendían en su finalidad y ello contribuyó al mejoramiento individual, así como a las relaciones entre las internas.

5. Metodología

Como estrategia principal para la recolección de la información, se empleó la observación participativa, ya que permitió recolectar datos que sirvieron como sustento para el desarrollo de cada encuentro y para un posterior análisis de la experiencia, fue un medio ideal para llegar a comprender y explicar la realidad, debido a que en la misma práctica se planea, ejecuta y reflexiona.

6. Conclusiones

- Se logró que algunas internas tuvieran un cambio significativo a la hora de enfrentar situaciones distresantes, ya que por medio de los contenidos de la expresión corporal lograron responder de manera positiva ante dichas situaciones, mejorando su calidad de vida.
- Los encuentros realizados generaron en algunas internas autonomía y como

multiplicadoras de procesos, llevaron a sus compañeras las actividades que se realizaron de forma significativa y de esta manera llegar a más internas que no pudieron estar presentes en cada uno de los encuentros.

- Como docente se tiene una responsabilidad política, por tanto se desarrolló habilidades de pensamiento crítico reflexivo en algunas internas, sobre las situaciones que suceden en el contexto donde están inmersas y en la sociedad.

Elaborado por:	Grisales Murillo, Eduard Steven; López Gómez, Mary Luz; Montaña Mejía, Fredy Orlando.
Revisado por:	Corredor Castro, Sonia Rocío

Fecha de elaboración del Resumen:	24	11	2016
--	----	----	------

ÍNDICE GENERAL

	PP.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO-RAE	ii
LISTA DE CUADROS.....	ix
LISTA DE FIGURAS	x
INTRODUCCIÓN.....	11
1. Fundamentación contextual.....	13
1.1 Antecedentes	13
1.2 Marco legal.....	18
1.2.1 Constitución política colombiana.	18
1.2.2 Ley general penitenciaria de Colombia.....	19
1.2.3. Leyes internacionales que regulan el proyecto.....	20
1.3. Macrocontexto.....	21
1.4 El estrés	23
1.4.1 Definición del estrés.....	23
1.4.2 Tipos de estrés.	24
1.4.2.4 Estrés psicosocial.....	26
1.4.5 Definición del eustrés.	28
1.4.6 El estrés en centros penitenciarios.	28
2. Perspectiva educativa	30
2.1 Ideal de ser humano.....	30
2.2 Teoría de desarrollo humano	30
2.2.1 Teoría de la motivación y la jerarquía de las necesidades de Maslow.	31
2.3 Enfoque pedagógico crítico	35
2.3.1 Enfoque didáctico crítico.	38
2.3.2 Rol de estudiante y rol del docente.	39
2.3.3 Teoría curricular, la perspectiva reconceptualista.	40
2.3.4 Estilo de enseñanza que promueve la creatividad.	41
2.4 Tendencia de la educación física	41
2.4.1 Expresión corporal.....	42
3. Diseño e implementación	44

3.1 Justificación.....	44
3.1.1 Las emociones.	45
3.1.2 El pensamiento.	45
3.1.3 Comportamiento.	46
3.1.4 Cuerpo.	46
3.2 Propósitos.....	46
3.2.1 General.	46
3.2.2 Específicos.	47
3.3 Planeación general.....	47
3.4 Contenidos.....	49
3.5 Metodología	49
3.6 Evaluación.....	50
4. Ejecución piloto.....	51
4.1 Microcontexto	51
4.1.1 Población.....	55
4.1.2 Aspectos educativos	56
4.1.3 Planta física.	59
4.2 Microdiseño.....	60
4.2.1 Cronograma.	60
4.2.2 Plan de clase.	62
5. Análisis de la experiencia	65
5.1 Conclusiones	65
5.2 Reflexión.....	66
Referencias.....	67
ANEXOS	69
Anexo 1. Primer encuentro. Fase exploratoria.....	69
Anexo 2. Segundo encuentro. Fase exploratoria.....	70
Anexo 3. Tercer encuentro. Fase exploratoria.	71
Anexo 4. Cuarto encuentro. Fase exploratoria.	72
Anexo 5. Quinto encuentro. Fase emoción.	73
Anexo 6. Sexto encuentro. Fase emoción.	75
Anexo 7. Séptimo encuentro. Fase pensamiento.	77
Anexo 8. Octavo encuentro. Fase pensamiento.	78
Anexo 9. Noveno encuentro. Fase comportamiento.....	80
Anexo 10. Décimo encuentro. Fase comportamiento.....	81

Anexo 11. Undécimo encuentro. Fase comportamiento.....	82
Anexo 12. Duodécimo encuentro. Fase comportamiento.....	83
Anexo 13. Décimo tercero encuentro. Fase cuerpo.	85
Anexo 14. Décimo cuarto encuentro. Fase cuerpo.....	86
Anexo 15. Décimo quinto encuentro. Fase cuerpo.	87

LISTA DE CUADROS

Tabla 1. Antecedentes.

Tabla 2. Planeación general.

Tabla 3. Caracterización de la población presente en cada patio.

Tabla 4. Cronograma.

Tabla 5. Plan de clase.

Tabla 6. Formato evaluación.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de la jerarquía de necesidades de Maslow.
www.webdelprofesor.ula.ve/economia/mcesar/tema1/maslow.pdf

Figura 2. Organigrama del Inpec.
www.inpec.gov.co/portal/page/portal/Inpec/Institucion/Organizacion.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física como disciplina académica, dado su amplio campo de acción, brinda la posibilidad de hacer de ella cuestiones diversas y a veces contradictorias entre sujetos que se encargan de ejecutarla y transmitirla. Pero ello obedece a las creencias y convicciones de cada docente, es por ello que existen las corrientes y tendencias de la Educación Física, cada una nacida en un tiempo y con un propósito determinado y desde luego también, permeadas por ideologías políticas, económicas y culturales.

Nuestra apuesta como educadores físicos consiste en utilizar la expresión corporal como estrategia para apalancar procesos educativos críticos, que orienten a los sujetos hacia procesos sociales en donde piensen, sientan y actúen de modo tal que las adversidades de donde quiera que vengan no se sobrepongan, y sean superadas de manera adecuada.

Y la manera adecuada de superar las adversidades, pequeñas o grandes pasan por comprender que no se está en solitario en el mundo, que las implicaciones de una mala, o buena conducta generaran consecuencias, dichas afectaciones entonces, se dan a nivel individual y social.

Pero ¿Por qué en muchas ocasiones se actúa de forma negativa sin pensar en las consecuencias? Entre las muchas respuestas que se podrían dar, una, que quizá podría resultar común se relacionaría con el estrés. Para este proyecto el estrés, es simplemente la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por condiciones agradables o desagradables.

Por el solo hecho de ser seres vivientes estamos sometidos a un continuo estrés. Ahora bien, cuando se actúa de una mala manera se está sobre la base del estrés negativo llamado distrés, que es en donde el organismo no logra adaptarse, generando tensión física y psíquica, cansancio emocional y pérdida de la motivación. La respuesta adecuada que se pretende

lograr por medio de este proyecto pedagógico, es llevar o encausar a la población con la que se tenga oportunidad de intervenir hacia el eustrés, que es la respuesta adecuada frente a las demandas externas, la cual genera una adaptación en la que el organismo funciona de manera armónica con respecto a lo que ocurre externamente (Rojas, 2011, p. 21).

1. Fundamentación contextual

1.1 Antecedentes

Tabla 1. Antecedentes

1.1.1 Locales.			
TÍTULO	DESCRIPCIÓN	AUTORES/ES	AÑO
La educación física como mediadora de cuerpos en espacios de reclusión	<p>Tiene por objetivo, generar procesos de transformación en las personas que se encuentran recluidas por medio de la Educación Física.</p> <p>Como resultado se logró un cambio en el pensamiento que tenían las internas sobre la educación física, al punto que vivenciaron por medio de las actividades realizadas en las sesiones, aprendizajes que generaron la creación de espacios que permitan el cuidado de nuestro cuerpo y las buenas relaciones consigo mismo y con los demás.</p>	Roger Gutiérrez y John Morales	2013
Adaptación al estrés	<p>Utiliza prácticas corporales novedosas para lograr que la persona se adapte al estrés, domine cualquier contrariedad que pueda sacarlo de su estado de equilibrio, se observe y descubra los problemas estresantes que lo invaden y lo alteran y de este modo logre un equilibrio en sus actividades emocionales y físicas de tal manera que pueda tener una mejor condición de vida</p>	Gina Movilla, Jesús Rodríguez e Ivonn Tello	2013

<p>La danza como herramienta de la educación física, para el manejo del estrés</p>	<p>Utiliza la danza como herramienta para el manejo del estrés, promoviendo actitudes axiológicas en las personas que están bajo sus efectos y llevando al rescate de espacios de libertad por medio de eustresores o estímulos favorables.</p> <p>Hay por tanto una necesidad importante de desarrollar los contenidos de la Expresión Corporal tales como la naturalidad, espontaneidad, la desinhibición y expresividad para que puedan trabajarse con el alumno, desarrollando así unas capacidades humanas que están vinculadas con la expresión, la comunicación y la creación tan importantes para desenvolverse en el día a día. De esta forma con esta propuesta de intervención se cumple el objetivo de destacar la importancia de la Expresión Corporal.</p>	Andrés Pérez	2011
<p>1.1.2 Nacionales.</p>			
TÍTULO	DESCRIPCIÓN	AUTOR/ES	AÑO
<p>Manejo del estrés en grupos con enfoque diferencial en la población indígena del complejo carcelario y penitenciario coiba picalaña de la ciudad de Ibagué Tolima</p>	<p>Implementa una estrategia para el manejo del estrés de grupos con enfoque diferencial en la población perteneciente al complejo carcelario y penitenciario.</p> <p>La autora toma como teórico al humanista Carl Rogers, utiliza el enfoque humanista y la metodología social participativa como técnica de participación y transformación social.</p> <p>Además, aplicó un cuestionario denominado manejo del estrés y realizó talleres basados en el psicodrama y el análisis transaccional para veintidós internos pertenecientes al grupo diferencial.</p> <p>Como resultado se logró identificar la población a través de censos que se realizaron de forma periódica, se reconoció que la mayoría</p>	Ruth Vélez	2014

	de las dolencias físicas que padecen los internos son factores estresores que alteraran su adaptabilidad a las nuevas condiciones de vida, factores que interviene de cierta forma dentro del manejo de sus emociones debido a la condición de la privación de la libertad y el estar lejos de sus familias.		
Estrés en prisión y factores psicosociales Bogotá, Colombia	<p>El propósito de este artículo es estudiar las relaciones de determinados factores psicosociales con los niveles de estrés y malestar psicológico en prisión.</p> <p>Una muestra de 60 internos voluntarios de un centro penal respondió una encuesta sobre apoyo social objetivo, clima emocional, valores grupales, sucesos en prisión, participación en actividades en prisión, estrés y malestar psicológico.</p> <p>Como resultado principal se encontró que la percepción de un clima emocional negativo, el conocer más gente en prisión y la percepción de una dimensión de coacción en la interacción social entre los internos se asociaban a niveles mayores de estrés y/o malestar psicológico, mientras una mayor identificación con los objetivos institucionales y el paso del tiempo en prisión mostraban asociaciones inversas.</p>	José Ruíz	1999
1.1.3 Internacionales.			
TÍTULO	DESCRIPCIÓN	AUTORES/ES	AÑO
Efectos del cautiverio de las cárceles sobre las personas privadas de libertad	El tema de este proyecto está relacionado con los efectos del cautiverio y el aislamiento sobre las personas que han estado privadas de su libertad por tener que cumplir alguna condena en el ámbito carcelario.	Paula Dechiara, Liza Furlani, Nerina Gutiérrez y Paula	2009

<p>Argentina</p>	<p>Para abordar esta temática, se toma como punto de partida el presupuesto que, para entender las consecuencias de la cárcel sobre el psiquismo humano, es preciso partir de las características del contexto penitenciario, es decir, conocer las condiciones reales en las que se encuentran las cárceles.</p>	<p>Kratje</p>
<p>Los efectos de la cárcel sobre el preso: consecuencias de internamiento penitenciario Madrid, España</p>	<p>El proyecto expone:</p> <ul style="list-style-type: none"> • concepto de adaptación y aspectos generales del internamiento penitenciario (predominio del régimen sobre la intervención, la estructura arquitectónica, la vida en prisión y el personal de las cárceles). • consecuencias somáticas de estar en prisión, alteraciones de la imagen personal y efectos en el cuerpo. • Consecuencias psicosociales (autoafirmación agresiva o sumisión frente a la institución); alteraciones de la sexualidad (relaciones sexuales, homosexualidad y masturbación). • Ausencia de control sobre la propia vida (estado permanente de ansiedad, exageración del egocentrismo, ausencia de expectativas de futuro y fatalismo). Y unas alteraciones de la afectividad (sensación de desamparo y sobredemanda afectiva). 	<p>Jesús Valverde 2006</p>

Mujeres y cárcel: diagnóstico de las necesidades de grupos vulnerables en prisión Santiago de Chile

Esta investigación pretendió describir y analizar las necesidades y problemas de diferentes grupos vulnerables al interior de la población femenina reclusa actualmente en el sistema penitenciario chileno:

- las enfermas crónicas
- las reclusas extranjeras
- las mujeres embarazadas o las que han tenido hijos en el último año en la cárcel.

De acuerdo a la encuesta que se realizó sobre necesidades y problemas de la población penitenciaria del CPF, alrededor de un cuarto de la población estudiada corresponde al segmento joven de la población.

La población joven tiene una mayor presencia dentro de los grupos vulnerables conformados por mujeres embarazadas y mujeres extranjeras, mientras que en el caso del grupo de las enfermas crónicas este grupo está conformado principalmente por población adulta y adulta mayor.

Ana Cárdenas

2003

1.2 Marco legal

1.2.1 Constitución política colombiana. La Constitución Política nos permite reflejar de manera clara el derecho que tienen las personas sin importar su condición, estado, genero, raza, cultura entre otros, a ser educados, parámetro que se regula en la ley general de educación 115 de 1994” La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos, y de sus deberes”.

De igual manera en el artículo 5° con respecto a los fines de la educación nos dice:

- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le ponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación el deporte y la utilización del tiempo libre.

A lo anterior podemos decir que cualquier persona tiene derecho a la educación, al esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre, no sin antes decir que la educación no solo se presenta en la escuela, también lo encontramos en la educación no formal e informal, los centros penitenciarios hacen parte de las normatividades establecidas por la constitución y por tal motivo

no se le puede negar a sus integrantes el derecho a la educación, la constitución política en su artículo 67 nos plantea lo siguiente: “Se define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales y a personas que requieran rehabilitación social”

1.2.2 Ley general penitenciaria de Colombia. El Sistema Penitenciario de Colombia está dado por la ley 1709 del 20 de enero de 2014, que modifica algunos artículos de la ley 65 de 1993, de la ley 599 de 2000, de la ley 55 de 1985 y se dictan otras disposiciones.

- El artículo 5° de la ley 65 de 1993 nos habla de la dignidad humana y el respeto por los derechos humanos “Respeto a la dignidad humana. En los establecimientos de reclusión prevalecerá el respeto a la dignidad humana, a las garantías constitucionales y a los Derechos Humanos universalmente reconocidos. Se prohíbe toda forma de violencia síquico, físico o moral. Las restricciones impuestas a las personas privadas de la libertad estarán limitadas a un estricto criterio de necesidad y deben ser proporcionales a los objetivos legítimos para los que se han impuesto. La carencia de recursos no podrá justificar que las condiciones de reclusión vulneren los derechos fundamentales de las personas privadas de la libertad”.

De acuerdo con lo anterior, se pretende con el proyecto, implementar por medio de la educación física y desde la educación informal un desarrollo cognitivo y motriz que permita a las

personas privadas de la libertad poder establecer una convivencia solidaria y más humana y de allí equilibrar los factores estresores propios de la cárcel.

Se tendrá en cuenta las normas internacionales, las cuales determinan los derechos fundamentales del ser humano y de las personas privadas de la libertad:

1.2.3. Leyes internacionales que regulan el proyecto.

- Principios básicos para el tratamiento de los reclusos adoptados y proclamados por la asamblea general de las naciones unidas para los derechos humanos en su resolución 45/111 del 14 de diciembre de 1990.
- Reglas mínimas de la ONU de 1955. Adoptadas por el primer Congreso de las Naciones Unidas sobre prevención del Delito y Tratamiento del delincuente. Ginebra 1955.

El proyecto en el interior de la cárcel gira en torno a la necesidad de adaptarse a los factores estresores para llegar a la integración, permitiendo generar en cada uno de los internos una serie de estímulos a favor de aportar una resignificación corporal y cognitiva, creando de esta manera nuevos sentidos a la existencia en el contexto penitenciario para mejorar la calidad de vida.

1.3. Macrocontexto

Se busca con este proyecto curricular particular contribuir por medio de la expresión corporal a la integración¹ de situaciones distresantes², posibilitando que las personas respondan de manera positiva y creativa para mejorar su condición de vida.

Al respecto conviene decir que el estrés³ en la sociedad moderna es parte de la cotidianidad, las situaciones políticas y económicas, los altos niveles de inseguridad, la frustración, el temor, el ruido, el tráfico, los problemas familiares y sentimentales, las cargas laborales y académicas, entre otros factores, son fuentes de distrés y afectan de manera negativa el desarrollo del ser.

Por consiguiente, se hace necesario utilizar estrategias que permitan que las personas escojan la conducta adecuada frente a la dificultad y preparando al organismo para actuar de forma más rápida en pro de su bienestar y en busca de lograr esa integración de situaciones distresantes. La educación física debe ser un eje que permita la transformación de diferentes contextos adquiriendo un papel innovador.

En contraste con lo anteriormente mencionado, las prácticas desarrolladas en semestres anteriores permitieron evidenciar una serie de sintomatologías en algunas personas: temor, irritabilidad, tristeza, culpa, poca capacidad de concentración y poca capacidad en la toma de decisiones, preocupación por el futuro, reacciones impulsivas, trato agresivo con los demás, dolores de cabeza, alteraciones del sueño y cansancio.

¹ La integración es equilibrio entre el mundo interno y externo, o cuando el mundo interno logra control total del mundo externo, evitando la tensión entre ambos. Rojas, 2011, p. 55.

² El distrés es el estrés negativo, en donde el organismo no logra adaptarse, generando tensión física y psíquica, cansancio emocional y pérdida de motivación. Rojas, 2011, p.22.

³ El estrés según Hans Selye, es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por condiciones agradables o desagradables. Rojas, 2011, p. 21.

De ahí la importancia de implementar este proyecto, posibilitando que la persona responda de forma positiva, creativa o afirmativa ante cualquier situación distresante. Igualmente permite tener una visión diferente de la educación física, teniendo una mirada innovadora, con posibilidades de alternativas para intervenir en una población compleja y excluida.

La educación física debe enfocarse a favor de las necesidades sociales y desde su orientación pedagógica y su visión humanística, aportar a las principales problemáticas que afectan el desarrollo del ser humano, en el caso de este proyecto es implementar una estrategia potenciadora de procesos de adaptación que permita un cambio físico y emocional, brindando por medio de la educación física, la expresión corporal y sus componentes pedagógicos y humanísticos, elementos que permitan la integración de los factores estresores que se presentan en la cotidianidad.

Es aquí es donde la expresión corporal adquiere un papel importante como técnica y método, que ayudará a liberar tensiones y preocupaciones, y de esta manera poder generar un elemento distractor de los factores estresantes, posibilitando un estado de bienestar en cuanto a la transformación del estrés desfavorable (distrés), en eustrés (“buen estrés”).

1.4 El estrés

1.4.1 Definición del estrés. Según Hans Selye, el estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por condiciones agradables o desagradables. Se entiende que el estrés se deriva de la palabra latina, *stringere* (Blanquez Fraile, 1981), que significa apretar, comprimir, estrechar fuertemente, oprimir o sujetar.

De acuerdo con el diccionario usual de Larousse (García-Pelayo y Gross, 1989), estrés se refiere al agotamiento físico general producido por un estado nervioso, conjunto de alteraciones que aparece en el organismo al estar sometido a una agresión simplemente física (traumatismo), patológica (enfermedad) o psíquica.

Al abordar técnicas de aprendizaje sobre el estrés se encontraron los siguientes libros:

Desestrésate “libérate de la tensión y mejora tu vida” del autor Rojas Santiago; se plantea básicamente, la importancia de conocer los dos tipos de estrés (eustrés y distrés), y comprender la manera cómo se aborda su presencia en la vida, además de mostrar una guía para aprender a adaptarse a los cambios y vivir en equilibrio.

El libro “manual de relajación y control del estrés” del autor Ortega Alberto, propone una guía general y un manual de apoyo para ayudar a relajarse; expone que las creencias, los pensamientos, la actitud mental, los comportamientos, el estilo de vida, la espiritualidad y otros factores contribuyen a reducir el estrés en las personas. Así mismo propone métodos y técnicas que se basan en varias disciplinas tradicionales y en disciplinas complementarias.

“El estrés y el descubrimiento de sí mismo” del autor Dupont Paul, centra sus argumentos, explicando cómo el estrés afecta el cerebro y por ende todas las funciones del

cuerpo; provocando depresión, ansiedad, dolores de cabeza, palpitaciones, nerviosismo, entre muchas otras complicaciones. Manifiesta que todas las personas en algún momento de su vida, han sufrido de estrés y que éste se produce por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas y emocionales o de las situaciones de peligro.

Estos planteamientos posibilitaron el enriquecimiento conceptual referido al estrés, indicando sus sintomatologías en áreas como la emoción, el pensamiento, el comportamiento y el cuerpo afectando no solo el área psicología y física sino también el comportamiento individual y colectivo.

Hans Selye médico y fisiólogo, quien empezó a utilizar el término estrés en el año de 1936, desarrolló la famosa teoría acerca de la influencia del estrés o “síndrome general de adaptación”, su definición es “ una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga”, el estrés se divide en dos tipos, en “eustrés” que es el positivo y beneficioso y el “distrés”, que es el estrés desagradable y perjudicial que nos produce sobrecarga no asimilable lo cual desencadena desequilibrio fisiológico y psicológico que nos lleva a una reducción de productividad, enfermedades psicosomáticas y envejecimiento acelerado., como ya se ha visto el estrés determina una amenaza ante cualquier organismo que requiere unos ajustes adaptativos y de esta manera asegurar su supervivencia..

1.4.2 Tipos de estrés.

1.4.2.1 Estrés agudo. Es la respuesta ante una situación traumática de corto plazo y puede ser agotador, los síntomas frecuentes por lo general se encaminan a molestias musculares, de cabeza y/o estomacales como la acidez y diarrea. Por otra parte aparecen una combinación de

emociones tales como la depresión y la irritabilidad, por último y no menos importante una sobre exaltación en la presión sanguínea dando lugar a dificultades respiratorias, migrañas y mareos.

1.4.2.2. Estrés episódico: Aparece generalmente cuando se presenta un cuadro de estrés agudo constante, en este caso por lo general las personas que presentan este tipo de estrés tienen una responsabilidad muy alta y no pueden responder a la gran cantidad de exigencia.

Es decir, es en este estado en el que se encuentra desordenada sus vidas, se evidencia el mal carácter, suele aludírsele al término de “muchacha nerviosa”, Otra forma de estrés episódico surge de la preocupación incesante, se percibe el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. Los síntomas del estrés episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada, dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.

1.4.2.3 Estrés crónico. Es el estrés más destructivo ya que afecta de gran manera las emociones y el cuerpo, las personas por lo general son infelices y pierden la capacidad de solucionar los factores estresores. En muchos casos los episodios de estrés se generan por experiencias traumáticas que se interiorizan y afectan nuestra conducta y personalidad.

Este se evidencia a largo plazo, es decir se refleja en el desgaste de la persona, cuerpo-mente, nunca se ve una salida a una situación deprimente; es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico de conducta y manejo del estrés.

1.4.2.4 Estrés psicosocial. “Es aquel que se presenta por las relaciones conflictivas entre las personas, ya sea con la pareja, los amigos, los vecinos, los colegas, los empleadores o la familia o por la falta de apoyo social”. (Ortega, 2010, p.16).

Podemos decir que los factores sociales tales como la organización social, los aspectos económicos, el rol laboral, el género, etc., están implicados en las experiencias estresantes; de igual forma estas influencias sociales junto a algunos hábitos de vida, como por ejemplo fumar, consumir drogas o alcohol, hacer poco ejercicio, o no seguir una dieta sana, elevan en gran manera el nivel de estrés, teniendo efectos delicados en la salud y de igual manera en la modificación de las conductas sociales.

La sociedad actual vive en constante estrés, la competitividad laboral, el tráfico, las disputas en los hogares, la educación de los hijos, el ruido, etc.; sumado a la falta de control e inadaptabilidad del organismo para enfrentarse a ciertos acontecimientos, generando problemas de salud como: dificultades cardiovasculares, úlcera, gastritis, dolores musculares, asma, dolores de cabeza; desencadenando también problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.

1.4.3 Definición del estrés. “El estrés es la respuesta inadecuada ante las demandas externas, donde se supera la capacidad de resistencia del organismo sin que exista una apropiada

adaptación, generando tensión física y psíquica” (Rojas, 2011, p. 22). Es un estado nocivo que afecta la parte emocional, física al igual que la convivencia en nuestro entorno social.

1.4.4 Síntomas del distrés. Según Rojas Posada (2011), Al hablar de distrés (estrés negativo), es importante mencionar los síntomas que produce en áreas como:

1.4.4.1 La emoción. Temor, oscilaciones del ánimo, turbación, prisa, irritabilidad, tristeza, culpa, rabia, envidia, desconfianza.

1.4.4.2 El pensamiento. Se dificulta la capacidad de concentración, así como la toma de decisiones; se puede presentar además olvido, preocupación por el futuro y pensamientos repetitivos, también un alto temor al fracaso, así como depresión.

1.4.4.3 El comportamiento. De cierta forma hay consecuencias más severas, ya que puede alterarse el habla (tartamudez o quedarse sin posibilidad de expresión), se puede presentar llanto, reacciones impulsivas, risa nerviosa, tics (movimientos involuntarios), trato agresivo con los demás. También puede conducir a consumir sustancias psicoactivas.

1.4.4.4 En el cuerpo. Se presentan contracciones musculares, manos frías y sudorosas, dolor de cabeza, dolor de espalda, falta de aire alteraciones del sueño, malestar digestivo, cansancio, respiración acelerada, taquicardia, palpitaciones, temblores, boca seca y se altera la función del sistema inmune o de defensa.

1.4.5 Definición del eustrés. El eustrés es la respuesta adecuada frente a las demandas externas, la cual genera una adaptación en la que el organismo funciona de manera armónica con respecto a lo que ocurre externamente (Rojas, 2011, p. 21).

“El estrés encierra una función de por sí positiva y necesaria para el bienestar, la vitalidad y la buena salud” (Rojas, 2011, p.13), con lo anterior el autor se refiere a un estrés que lleva al equilibrio y al bienestar; pero para lograrlo es necesario que como educadores fomentemos actividades que posibiliten la adaptación mental y física con respecto a sí mismo y al entorno.

1.4.6 El estrés en centros penitenciarios. Para Briceño (2006) la cárcel es un instrumento de control social utilizado por el Estado para la contención de unos cuantos y un factor intimidante para la discutible prevención de conductas que alteren el orden social establecido. En virtud de que repercute física, psicológica y socialmente en hombres y mujeres, lejos de propiciar un proceso de readaptación es coadyuvante en muchos de los casos. (p 15).

Para los internos el solo hecho de ser encarcelado es un evento traumático especialmente si es la primera vez que están en contacto con la cárcel. “Se han encontrado, en las primeras semanas de encarcelamiento, mayores niveles de ansiedad y estrés en muestras de internos (Harding y Zimmerman, 1989; Zamble, 1992), o mayor riesgo de suicidios (Bénézech y Rager, 1987).” (Ruiz, 1999, p.120-121), todo esto derivado del internamiento y las consecuencias desocializadoras, la falta de estímulos ambientales y sociales, de actividades en ocupación del tiempo libre y el deterioro de las habilidades interpersonales.

El estrés que se vivencia en centros carcelarios, se debe a que muchos de los internos presentan depresión y ansiedad, ya que estar en prisión supone unos cambios en el estilo de vida,

hacinamiento, lucha por la supervivencia, falta de intervención educativa, alteraciones de la imagen personal (déficit en la percepción del propio cuerpo, pérdida de la imagen de su propio cuerpo, efectos sobre la propia imagen), tensión muscular, (escasa movilidad, movimientos rígidos, dolores) y alteraciones de sueño.

Las consecuencias del internamiento se reflejan en la dificultad para elaborar un proyecto a futuro, percepción de vulnerabilidad, necesidad de autoafirmación para mantener la autoestima, necesidad de defenderse, relaciones interpersonales fuertemente jerarquizadas y centradas en la dominación, estado permanente de ansiedad (en la prisión se está siempre en peligro), soledad, ausencia de expectativas en el futuro, sensación de desamparo, elevada agresividad, dureza emocional, dificultades para la convivencia.

2. Perspectiva educativa

2.1 Ideal de ser humano

Se espera que las personas que participen de forma activa en el proyecto, sean capaces de responder de manera creativa, positiva y afirmativa ante situaciones distresantes, y así resolver objetivamente las dificultades que se le presentan, desarrollando la capacidad de toma de decisiones en pro de su bienestar emocional y físico, utilizando la expresión corporal como estrategia para lograr que el mundo interno tenga control total del mundo externo, evitando la tensión entre ambos.

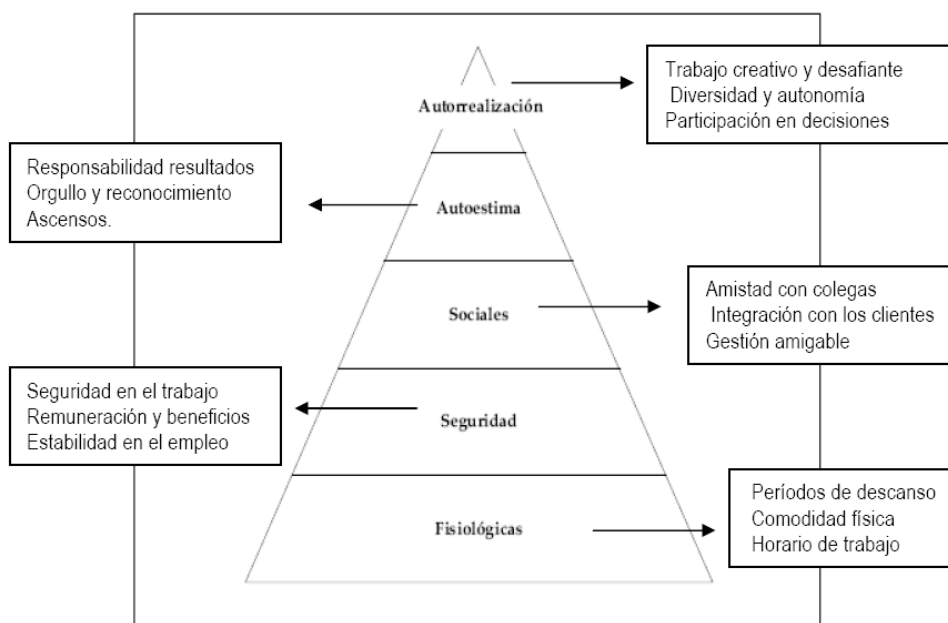
2.2 Teoría de desarrollo humano

La teoría del desarrollo humano pretende dar respuesta a esos factores biológicos, psicológicos, socioculturales que determinan el comportamiento del ser humano y su importancia en la vida.

En el desarrollo del ser humano se evidencia que somos dotados de una serie de necesidades claramente diferenciales que permiten orientarnos y de esta manera dinamizar el comportamiento hacia los objetivos repitiendo esta secuencia hasta llegar a la muerte.

2.2.1 Teoría de la motivación y la jerarquía de las necesidades de Maslow. Esta teoría de desarrollo humano plantea la importancia de las necesidades humanas y para ello Maslow (1954), las clasifica en una pirámide, las necesidades de déficit entendiéndose como las necesidades fisiológicas en la parte más baja de está, las necesidades de desarrollo o autorrealización en la parte más alta de la pirámide.

Figura 1. Pirámide de la jerarquía de necesidades de Maslow.



Fuente: www.webdelprofesor.ula.ve/economia/mcesar/tema1/maslow.pdf

Según la estructura y el planteamiento hecho por Maslow, cuando una necesidad es satisfecha, la atención conduce al siguiente nivel que se encuentra en el lugar inmediatamente

más alto de la jerarquía. Se propone que las necesidades inferiores son prioritarias por lo tanto generan una mayor atención por su valor.

2.2.2 Necesidades fisiológicas. Estas necesidades están asociadas con la supervivencia del organismo por mantener su estado normal, asociándose de esta manera a la alimentación, el dormir, mantener un equilibrio corporal apropiado, al deseo sexual y el comportamiento maternal.

Aquí es importante tener en cuenta la situación deplorable que viven los internos en los centros penitenciarios Dechiara (2009), afectando su bienestar fisiológico; debido a alteraciones de la imagen personal y efectos en el cuerpo; alteraciones de la sexualidad (relaciones sexuales, homosexualidad y masturbación), ausencia de control sobre la propia vida (estado permanente de ansiedad, exageración del egocentrismo, ausencia de expectativas de futuro y fatalismo).

2.2.3 Necesidades de Seguridad. Esta necesidad es expresada muchas veces a través del miedo a lo desconocido, al caos a la ambigüedad y la confusión teniendo como principal característica la seguridad de perder el control de su vida y ser vulnerable frente a las diversas circunstancias actuales o futuras.

Por ende, se encuentra la necesidad de sentir seguridad, de tener estabilidad y protección, lo que lleva a las personas a actuar de forma adecuada frente a los eventos que están sucediendo en su presente y a los diversos acontecimientos que se le presentarán a futuro, manteniendo la estabilidad y la seguridad en su desarrollo como ser humano.

En las cárceles se evidencia la implementación de castigos como expresa Dechiara (2009), golpes y palizas por parte de compañeros o del personal penitenciario, traslados

constantes, duchas o manguerazos de agua helada, requisas, sanciones y aislamientos. A esa inseguridad, ya sea a consecuencia de tratos violentos de los guardianes como de los propios compañeros, se le suma la falta de control y las muertes que podrían haberse evitado (muertes violentas, suicidios y causadas por enfermedades no tratadas).

En la cárcel existe un alto nivel de vulnerabilidad, autoafirmación agresiva por parte de algunos y sumisión por parte de otros, generando situaciones de violencia como las antes mencionadas, pero además es evidente la ausencia de control sobre la propia vida ante situaciones institucionales poderosas y violentas, situaciones de relaciones interpersonales fuertemente jerarquizadas y centradas en la dominación, en donde se evidencia la reducción de la capacidad de elección (Valverde, 2006, pp. 12-14).

De igual forma se hace importante mencionar que se evidencia la ausencia de expectativas de futuro y la ausencia de responsabilización (actitud pasiva, delegación de responsabilidad de la propia vida y apatía) (Valverde, 2006, p. 21).

2.2.4 Necesidades sociales o de pertenencia. Estas necesidades están generadas a llevar un tipo de relación con las personas, a ser aceptado como miembro de un grupo, a pertenecer a un ambiente familiar, vivir en un vecindario, a la necesidad de pertenecer a un grupo laboral, permitiendo de esta manera en un mundo global tener una relación donde se pueda generar un patrón de vida orientada a relacionarse y ser partícipe de su entorno y contexto donde habita.

Las necesidades mencionadas anteriormente: Fisiológicas y de Seguridad, repercuten en el estado de ánimo del recluso y por ende en su relación con los demás, hay una pérdida de vinculaciones, ya que la entrada en prisión implica un aislamiento inmediato, restringiendo las

relaciones interpersonales y generando una dificultad enorme para establecer vínculos emocionales.

Es importante que los reclusos mantengan suficiente contacto con el mundo exterior, para que de cierta forma el sentimiento de aislamiento y alienación no dificulten su reinserción social. El mantenimiento de los vínculos con la familia y la sociedad puede ser un medio para mitigar los efectos nocivos de la prisión y facilitar la reinserción.

Si no existen esos vínculos con la familia y la sociedad, se pueden presentar unas alteraciones de la afectividad (Valverde, 2006, p. 23): sensación de desamparo, elevada agresividad, dureza emocional, vulnerabilidad, la capacidad de afecto permanece oculta y por ello, los internos se refugian en el recuerdo, se vuelven desconfiados e inestables y esto genera dificultades para la convivencia.

Es necesario sin duda proporcionarle al interno alternativas motivantes, tales como la danza, el teatro, la mímica, lenguaje corporal rítmico, entre otros; que fortalezcan lazos sociales, actividades asociativas y constructivas, que favorezcan en el interno un estilo de vida digno, en pro del bienestar psicológico y físico de los internos.

Este proyecto posibilita el bienestar de los internos, en el sentido de que se garantizará que las actividades propuestas, permitirán espacios de encuentro donde se fortalezcan las relaciones de convivencia; presentando herramientas para que cada uno sea capaz de adaptarse a las situaciones distresantes que pueden llegar a enfrentar y así lograr la integración y alcanzar el eustrés.

Moty Benyakar (2006) señala que “todo conspira para que los entornos disruptivos, (en este caso las cárceles), tiendan a perpetuarse en el tiempo protegidos, paradójicamente, por la capacidad humana para resistir aún en las situaciones más hostiles y caóticas...”, la expresión

corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés, permite afrontar la vida en la cárcel de una forma amena, propiciando el diálogo y las buenas relaciones con los demás.

Benyakar (2006) expresa que “los seres humanos casi siempre logramos forjar algún orden en el caos”, así que básicamente se quiere con el proyecto, generar una estrategia para crear un orden en el caos, la Expresión Corporal promoverá la canalización de la energía de las internas por medio de actividades constructivas que posibiliten la integración y así exista control total del mundo interno ante situaciones distresantes (mundo externo), mejorando la convivencia y las relaciones entre los internos.

2.3 Enfoque pedagógico crítico

La Pedagogía Crítica surge a partir de los trabajos de la Teoría Crítica en los años ochenta y noventa. Los fundamentos teóricos contemporáneos de la pedagogía crítica, fueron propuestos por filósofos y teóricos sociales de la escuela de Frankfurt, los cuales trabajaron en Alemania en el Instituto para la Investigación Social.

Se implementará el enfoque pedagógico crítico, porque como docentes se tiene una responsabilidad política, de desarrollar habilidades de pensamiento crítico reflexivo en las internas, sobre las situaciones que suceden en la sociedad y en el contexto donde están inmersas.

Paulo Freire (1980) propone las relaciones dialógicas con el fin de promover procesos de concientización y señala que es muy importante introducir el diálogo en todas las etapas de la educación: planificación y programación del proceso, y en la experiencia de aprendizaje y la

evaluación; pues la educación vista como acción cultural debe tener carácter humanista y ser eminentemente dialógica.

El profesor Alfonso Tamayo, en el módulo de investigación I, de la Especialización en Pedagogía y Docencia Universitaria de la Universidad de San Buenaventura, plantea que para llegar al concepto de pedagogía crítica, se debe abordar primero el concepto de pedagogía y una reflexión desde el ámbito colombiano de la siguiente manera: “Pensada como una disciplina, como un arte o como un dispositivo, la pedagogía es una reflexión sistemática sobre la educación que orienta y pone a disposición de docentes y educandos un acervo de nociones, problemas, conceptos, métodos, propuestas curriculares y contenidos de enseñanza, formas de evaluación, propósitos de formación y saberes sobre el maestro, los programas, los textos y los estudiantes”. (Tamayo 2011).

Tamayo también plantea cuatro características de la pedagogía crítica, características que ayudarán a orientar este proyecto, en aras de que los propósitos del mismo se cumplan:

- Una educación centrada en los contextos: básicamente quiere decir que toda educación como proceso social, se ve refleja en las relaciones entre personas, saberes, instituciones, prácticas marcadas por las ideas y paradigmas de la época, y por la forma como los actores sociales se apropian de ellas. Aquí es necesario leer el contexto social, político, cultural, científico y tecnológico, pero también determinar las carencias y necesidades para la búsqueda de la enseñanza para el pensamiento.
- Una educación que recupera los sujetos: se preocupa por el estudiante y el docente, las situaciones a las que se enfrentan, sus imaginarios, sus características, sus niveles de desarrollo psíquico, social, lingüístico, moral y

político. Es algo fundamental en el proceso educativo, que va más allá de la adquisición de conocimientos, ya que conduce a la formación de persona con dignidad, personas de derechos y deberes.

- Una educación en su dimensión ética y política: donde las personas conforman una comunidad de intereses y conocimientos, ligada por derechos y deberes para poder construir una mejor sociedad.
- Una educación para el pensamiento crítico: la formación en la reflexión argumentada, el análisis y la investigación de la realidad a favor de la autonomía del educando y de la construcción de una sociedad más justa.

En relación a lo anterior, Mar García (2013) define la educación como el “proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad y más plena, a la que está llamado, de la que procede y hacia la que dirige. Por tanto, la educación es la desalineación, la ciencia es liberación y la filosofía es alumbramiento”. La educación es el dispositivo fundamental de producción de nuevos significados sociales y culturales, es un proceso en el cual el docente debe potenciar la reflexión del educando acerca de su situación histórica y social, para que sea capaz de leer su mundo, poder interpretarlo e intervenirlo para su beneficio.

La evaluación en relación con el enfoque pedagógico crítico, será formativa y compartida; formativa porque se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje de las internas, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.

Y al ser compartida, invita a las internas a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto

con la heteroevaluación. Aquí el maestro es un facilitador, estimulador de experiencias vitales, contribuyendo al desarrollo de las capacidades de pensar.

2.3.1 Enfoque didáctico crítico. Antes de profundizar en este enfoque, es importante definir el concepto de didáctica, concepto polisémico que depende en su significado del abordaje pedagógico desde el que se está pensando la enseñanza y se concibe la educación.

A partir de la práctica educativa, se encuentra en el siglo XVII con la Didáctica Magna de Juan Amos Comenio (sin dejar de lado el hecho de que en la paideia griega y la escuela escolástica ya se tenían concepciones de cómo, qué y cuándo enseñar), un análisis de la realidad educativa de la época para darle una estructura, organización y una sistematización a la educación, determinando la didáctica como campo de saber pedagógico.

“La didáctica es la disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo que tiene como objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es, la técnica de incentivar y orientar eficazmente a los estudiantes en su aprendizaje” Matos (1973).

Después de estas aclaraciones, se asume la didáctica crítica como un modelo de investigación “aprender investigando”, “es un método de conocimiento y al mismo tiempo valorativo, actitudinal, de compromiso, educativo, porque educa el comportamiento. Es la disciplina que intenta explicar el proceso de enseñanza aprendizaje acudiendo a la teoría sociocrítica como fundamento epistemológico, considera al hecho didáctico como una acción comunicativa entre profesor estudiante” (Corredor, López, Muñoz, Pulido, Rincón, Velandia, 2013, p. 189).

Además, piensa los procesos de formación en sus dos vertientes, desde el poder y la autoridad de enseñar y el deseo de aprender, piensa en una temporalidad, unos espacios, unos sujetos, un proyecto de formación y una intencionalidad, y también piensa en el acto de la enseñanza y la organización de los saberes, considera el hecho didáctico como una acción comunicativa entre profesor y estudiante.

2.3.2 Rol de estudiante y rol del docente. En el proceso de enseñanza aprendizaje inciden factores para el éxito y el fracaso del mismo, en la interacción de ese proceso se encuentra el estudiante y el maestro, llamados a desarrollar una relación que les permita propiciar espacios de aprendizaje significativo, donde el estudiante (activo) se pueda expresar y el maestro sea una guía en su proceso.

El maestro considera el proceso educativo desde un contexto de interacción comunicativa, donde sea el análisis y la reflexión las que posibiliten por medio de la educación la transformación de los problemas que afectan a una comunidad en particular. “Concibe la educación como posibilidad para la identificación de problemas y para la búsqueda de alternativas de solución desde las posibilidades de la propia cultura. Considera a la ciencia como la opción de rejuvenecimiento espiritual, como mutación brusca que contradice el pasado para reconfigurar el presente” (Bachelard, 1984). Por tal motivo se establece una transformación social, con ánimos de fortalecer la autonomía, la autogestión y la construcción de un pensamiento propio.

El estudiante es activo cuando se involucra en su proceso de aprendizaje, problematiza, cuestiona y reflexiona. Piensa en el futuro, se preocupa por lo que sucede a su alrededor e interactúa con el docente y sus compañeros.

La participación activa del estudiante implica que sea consciente de la responsabilidad social y el futuro desarrollo que tiene con el presente en su comunidad, fortaleciendo de esta manera un pensamiento que permita asumir los problemas y posibilitando alternativas de solución.

A lo anterior se hace fundamental la cooperación entre los alumnos asumiendo responsabilidades específicas gestionando y consolidando procesos autónomos promoviendo alternativas que conducen a la solución de problemas.

2.3.3 Teoría curricular, la perspectiva reconceptualista. Basada en la teoría crítica de la enseñanza, en donde su núcleo esencial es la crítica a la conciencia tecnocrática por su contribución a la “deshumanización de la vida social”. Sus objetivos están centrados en la consecución de un cambio social emancipatorio a través de la educación y la lucha contra las desigualdades y la injusticia social.

Aquí se entiende el currículo como praxis, que tiene lugar en un mundo real, el currículo no puede reducirse a problemas exclusivamente de aprendizaje, sino que de forma más amplia engloba el proceso de enseñanza aprendizaje en sus propias condiciones sociales. Es ese sentido la educación como actividad social tiene una dimensión política.

Los profesores son mediadores y agentes potenciales tanto de la reproducción social como del cambio emancipatorio (Contreras, 2004, pp. 48-49).

El aporte de esta perspectiva para la construcción de este proyecto, puede sintetizarse en la problematización de la realidad social; en la que se consideran fenómenos sociales (el reconocimiento de las relaciones de poder, el reconocimiento de los elementos ideológicos e históricos en la construcción, selección y transmisión de conocimientos; el rol activo del docente

y de los alumnos en la escuela, la resistencia e interpretación de las normas y prácticas escolares por parte de los sujetos educativos; la diversidad cultural y la heterogeneidad de los sujetos y grupos sociales), como también particulares (inteligencia, creatividad, aprendizaje y actitudes) que desencadenan en el ser una forma de sentir-pensar-actuar.

Este nuevo proyecto curricular, procura irradiar de forma crítica el entorno donde se ejecuta, de tal suerte que las condiciones bio-psico-sociales de los sujetos inmersos en él, se transformen a partir del diálogo para el bienestar de toda la comunidad.

2.3.4 Estilo de enseñanza que promueve la creatividad.

Se utilizará el estilo de enseñanza que promueve la creatividad, para fomentar la libertad ya sea en relación a la libre expresión del individuo, la creación de nuevos movimientos o la innovación tanto para los individuos como para los docentes.

Uno de los posibles objetos de este estilo, es el pensamiento divergente, que se caracteriza por una mayor fluidez de movimiento ya sea expresivo o asociativo, una mayor flexibilidad del mismo manifestada en una mayor capacidad de adaptación y espontaneidad, en definitiva, una mayor originalidad motriz (Contreras, 2004, p. 290).

2.4 Tendencia de la educación física

La Educación Física es “el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento, donde su integralidad se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber, físico (cuerpo), mental, espiritual y social (Calzada, 1996. p. 123).

2.4.1 Expresión corporal. La expresión corporal nace como un contenido de la educación física a partir de 1968 “como una alternativa para lograr un trabajo escolar mucho más creativo, dinámico y humanista; y menos directivo, estereotipado y normatizado”, para lo cual el cuerpo debe ser una posibilidad de expresión y comunicación de los pensamientos, ideas y emociones.

Debemos considerar que el lenguaje corporal es una forma de comunicación y manifestación del ser humano a través de los gestos, las miradas y posturas, es por esto que el desarrollo de la autopercepción, la conciencia del cuerpo y las diversas formas comunicativas se constituyen una manera de conocimiento, contribuyendo al desarrollo integral de las personas.

Las diferentes actividades de expresión corporal han de trabajarse desde el plano de la educación física, a partir de los conocimientos adquiridos, el conocimiento del propio cuerpo y las diversas posibilidades motrices al igual que la corporeidad desde el accionar, sentir, pensar, saber, comunicar, querer y relacionándose directamente con la vida cotidiana y nuestra manera de actuar.

Por ende, la expresión corporal también es entendida como la disciplina constructora de conocimientos, integrando la educación con la expresión artística, generadora de los estilos propios del movimiento y encontrando a las personas con su propio cuerpo.

Ahora bien, podemos decir que el cuerpo es un conjunto de lo psicomotor, afectivo – relacional y lo cognitivo por lo cual la expresión corporal se caracteriza por el uso de métodos que favorecen la creatividad y la imaginación para de esta manera exteriorizar las diversas manifestaciones de sensaciones, ideas y emociones, la comunicación de los mismos con el fin de buscar un bienestar con el propio cuerpo y el descubrimiento de los significados corporales.

Cuando el ser humano realiza este tipo de actividades, socializa con los demás y comparte su cultura; al existir una exploración del cuerpo y sus correspondientes expresiones, desarrolla de una manera gigantesca sus vivencias y una reflexión continua en todo su quehacer, donde todo esto está relacionado con la gestión grupal, ya que esto ayuda a que la expresión sea un intercambio de conocimiento multidireccional, donde el ser transmite y se retroalimenta de los otros, permitiendo así la construcción de roles, valores y actitudes para la vida, para Santiago (1985) “La expresión corporal es el lenguaje del cuerpo, el lenguaje natural de la persona, el más inmediato y propio del ser humano”.

Todo tipo de movimiento representado por el cuerpo, es un lenguaje donde lleva un tema que se desea comunicar, todo lo hecho y no hecho por el cuerpo lleva un mensaje que hace evidente al exterior y esto va enlazado con las emociones del ser humano.

3. Diseño e implementación

3.1 Justificación

De acuerdo a la problemática presente en la sociedad, a consecuencia de las situaciones distresantes que afectan el estado emocional, físico y por lo tanto el deterioro de la vida individual y social; este proyecto esta direccionado a formar personas con una postura reflexiva sobre situaciones que les afectan de manera negativa, personas que sean capaces de hacerle frente al cambio, logrando la integración de los factores estresores por medio de la expresión corporal.

La propuesta está enmarcada en propiciar ambientes que contribuyan a la integración de los diversos factores que determinan un alto grado de estrés, generando diversos tipos de actividades que fomenten no solo el cuidado del cuerpo o una mejor convivencia, sino que además contribuyan al cambio de los pensamientos y emociones negativas, para el mejoramiento del desarrollo personal y social, y así alcanzar el eustrés (estrés positivo).

El distrés según Rojas (2011), es el estrés donde no hay adaptación por parte de la persona, generando tensión física y psíquica, cansancio emocional y pérdida de motivación. El distrés afecta al ser humano en cuatro áreas:

3.1.1 Las emociones. Las emociones hacen referencia a una serie de sensaciones que posee el ser humano, como respuesta a las relaciones sociales y con el medio en general, el concepto de emoción elaborado por Bisquerra (2000 p. 63) nos refiere lo siguiente: “Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es negativa y muy intensa puede producir trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

3.1.2 El pensamiento. El pensamiento se define como una sucesión de ideas que implican la intervención de unos mecanismos de memoria, comprensión, aprendizaje, etc., que tiene la capacidad de planear y dirigir una conducta posterior, posibilitando relaciones con el medio, para Dewey el pensamiento es “El pensamiento se inscribe para Dewey en una relación entre lo que ya sabemos, nuestra memoria y lo que percibimos. Con esta trilogía damos significado a las cosas, creamos, inferimos más allá de los que nos viene dado y eso es el producto pensamiento. La inferencia tiene lugar a través de la sugerencia de todo cuanto se ve y se recuerda; esa sucesión de ideas es el pensamiento. Dewey basa todo este proceso en dos recursos básicos e innatos: la curiosidad y la sugerencia o ideas espontáneas. El pensamiento debe conducir alguna meta: una acción, un resultado”.

Para Kantor (1924, p. 26), el pensamiento consiste en “la manipulación manifiesta e implícita de cosas y situaciones como procesos preliminares, frecuentemente dirigidos a

prácticamente otras actividades inmediatas, son anticipatorias o acciones instrumentales, que hacen el camino o proveen los detalles para una actividad o ajuste que seguirá en un momento apropiado”.

3.1.3 Comportamiento. “El comportamiento son las conductas que el organismo hace o dice, incluyendo la actividad interna o externa, moverse es una conducta, pero también lo es hablar, pensar o emocionarse” (Watson 1924), el comportamiento no solo se reduce al movimiento, sino que se debe tener en cuenta la existencia de otros tipos de actividades, como lo emocional. Así que el comportamiento sería tanto lo observable, como lo perceptible, lo imaginativo, lo emocional e incluso lo cognitivo.

3.1.4 Cuerpo. “El cuerpo humano es un organismo constituido por una estructura físico simbólica, que es capaz de producir y reproducir significados. Este proceso de producción de sentido, implica una interacción continua del sujeto con otros cuerpos dentro de un tiempo espacio determinado” (Aguado, 2004, p. 25). El cuerpo al no ser un objeto es entonces fenoménico, viviente y actuante, el cuerpo se encuentra unido al mundo a través de su propio cuerpo, es un cuerpo que siente, piensa y experimenta.

3.2 Propósitos

3.2.1 General. Contribuir por medio de la expresión corporal a la integración de situaciones distresantes en poblaciones vulnerables, posibilitando que las personas respondan de manera positiva y creativa para mejorar su condición de vida.

3.2.2 Específicos.

- Reconocer las emociones negativas que se presentan en el contexto con el interés de transformarlas en positivas.
- Desarrollar la concentración para aumentar la efectividad en la toma de decisiones.
- Mitigar las relaciones donde se involucre la violencia y potenciar la resolución pacífica de los conflictos.
- A través de los pensamientos y las emociones positivas, establecer un vínculo que en consecuencia ayude a disminuir desequilibrios de carácter fisiológico.

3.3 Planeación general

La forma en que se intenta abordar el proyecto sigue una secuencia que pretende ejecutarse por medio de fases, en donde a partir de éstas y de acuerdo con un propósito y una pregunta orientadora, se parta para así desarrollar lo que sucederá en cada encuentro. En la tabla 2 se puede observar con mayor detalle cada fase con su respectivo propósito y pregunta orientadora.

Tabla 2.

Fase	Exploratoria	Nº Encuentros	4
Propósito	Conocer las particularidades de la población a intervenir, así como sus formas de interactuar, sus expectativas respecto a cada encuentro, gustos y resistencias frente al mismo		
Fase	Emociones	Nº Encuentros	2

Propósito	Reconocer las emociones negativas que se presentan en el contexto, con el interés de transformarlas en positivas.		
Pregunta Orientadora	¿Cómo crear canales de comunicación, para que las internas manifiesten sus emociones de forma adecuada?		
Fase	Pensamiento	N° Encuentros	2
Propósito	Desarrollar la concentración, para aumentar la efectividad en la toma de decisiones		
Pregunta Orientadora	¿Cómo modificar pensamientos negativos, para reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes?		
Fase	Comportamiento	N° Encuentros	4
Propósito	Mitigar las relaciones donde se involucre la violencia y potenciar la resolución pacífica de los conflictos.		
Pregunta Orientadora	¿Cómo a través de las actividades propuestas, se evidencia la disminución de los niveles de agresividad?		
Fase	Cuerpo	N° Encuentros	3
Propósito	A través de los pensamientos y las emociones positivas, establecer un vínculo, que en consecuencia ayude a disminuir desequilibrios de carácter fisiológico.		
Pregunta Orientadora	¿Se presentan alteraciones físicas, sin que sean resultado de algún medicamento o de alguna enfermedad diagnosticada?		

Fuente: Elaboración propia.

3.4 Contenidos

Se tomarán los siguientes contenidos de la tendencia de la expresión corporal, basados en Hipólito Camacho Coy, de su libro *Pedagogía y Didáctica de la Educación Física* (2004, p. 50):

- Nuestro cuerpo y sus recursos: actitudes de movimiento, calidad de movimiento, movimiento segmentario y global.
- El movimiento en el tiempo: tiempo externo, individual, continuo, discontinuo, velocidad de movimiento.
- Movimiento gestual.
- Pantomima.
- Danza expresiva.
- Creatividad.
- Dramatización.

3.5 Metodología

Se implementará la observación participativa, ya que permitirá recolectar datos que servirán como sustento para el desarrollo de cada encuentro y para un posterior análisis de la experiencia.

En la observación participativa el observador participa en la vida del grupo u organización que estudia, entrando en la conversación con sus miembros y estableciendo un estrecho contacto con ellos, de manera que su presencia no perturbe o interfiera de algún modo el curso natural de los acontecimientos (Pérez, 2011, p. 25).

La observación participativa es un medio ideal para llegar a comprender y explicar la realidad, debido a que en la misma práctica se planea, ejecuta y reflexiona.

3.6 Evaluación

Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.

La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.

4. Ejecución piloto

4.1 Microcontexto

El proceso evolutivo carcelario se remonta desde el siglo XV en el contexto histórico de los aborígenes más exactamente en las pequeñas comunidades desarrolladas como lo son los chibchas, estos mostraban un proceso, una estructura, una legislación civil y penal que tendría una fuerte influencia moral para su época. Sus métodos de castigo o reprensión variaban en, pena de muerte, vergüenza pública al cobarde, tortura al ladrón, cabe resaltar que no era frecuente el método de privación de libertad ya que para ellos su aplicación no tenía criterios para verse como un castigo de verdad.

Pasando a la época de la conquista se impone un cambio en estas acciones puesto que llega la fuerza de los conquistadores y se implanta las leyes del conquistador en donde encontrábamos diferentes castigos como: guarda de presos, tormentos, perdones y penas. Los establecimientos de reclusión eran considerados como una premonición a la ejecución, un paso antes de la muerte o un castigo para la población española o criolla. Cabe resaltar que el nativo no disponía de libertad de ninguna índole puesto a su condición de vasallo.

En la época colonial aparecen nuevos métodos un poco menos violentos como: confiscación, multa y prisión, así como medidas muy eclesiásticas como la abjuración (renunciar a una creencia), represión, suspensión de órdenes y por supuesto penitencias.

Para el cumplimiento de estas mismas normas en el país se usaron diferentes mazmorras como los presidios de Cartagena y Tunja: la cárcel del divorcio, la cárcel de Zipaquirá y la de Santafé o colegio de nuestra señora del rosario, entre otras.

Ya más cerca de la actualidad en la época de la independencia se produjeron muchos cambios en base a modelos penitenciarios franceses y españoles. Entre los cambios de más grande impacto en el contexto histórico están la abolición de la tortura, la autorización a coartar la liberación del ciudadano y también prohibiendo el ingreso a la cárcel de quien no sea legalmente conducido a ella.

Con el trasegar de los años el sistema penitenciario fue evolucionando en el país:

- 1890- primera cárcel de mujeres establecida por las religiosas del buen pastor.
- 1914- ley 35: se crea la dirección de general de prisiones fundada y reglamentada como unidad adscrita al ministerio de gobierno.
- 1994- primer código penitenciario colombiano y primeros lineamientos administrativos de forma penitenciaria.
- 1936 y 1938- Nuevo código penal código de procedimiento penal.
- 1940- empieza un auge de construcciones penitenciarias: dispositivos de control social para el desarrollo del capitalismo. Se construyen las penitenciarías de la Picota, Palmira y Popayán.
- 1960- restructuración de divisiones de penas y medidas de seguridad (minjusticia).
- 1992- En este año se realiza un gran cambio bajo el decreto No. 2160 por el cual se fusionan la dirección general de prisiones del ministerio de justicia con el fondo rotatorio de justicia y se crea el Instituto penitenciario y carcelario (INPEC).

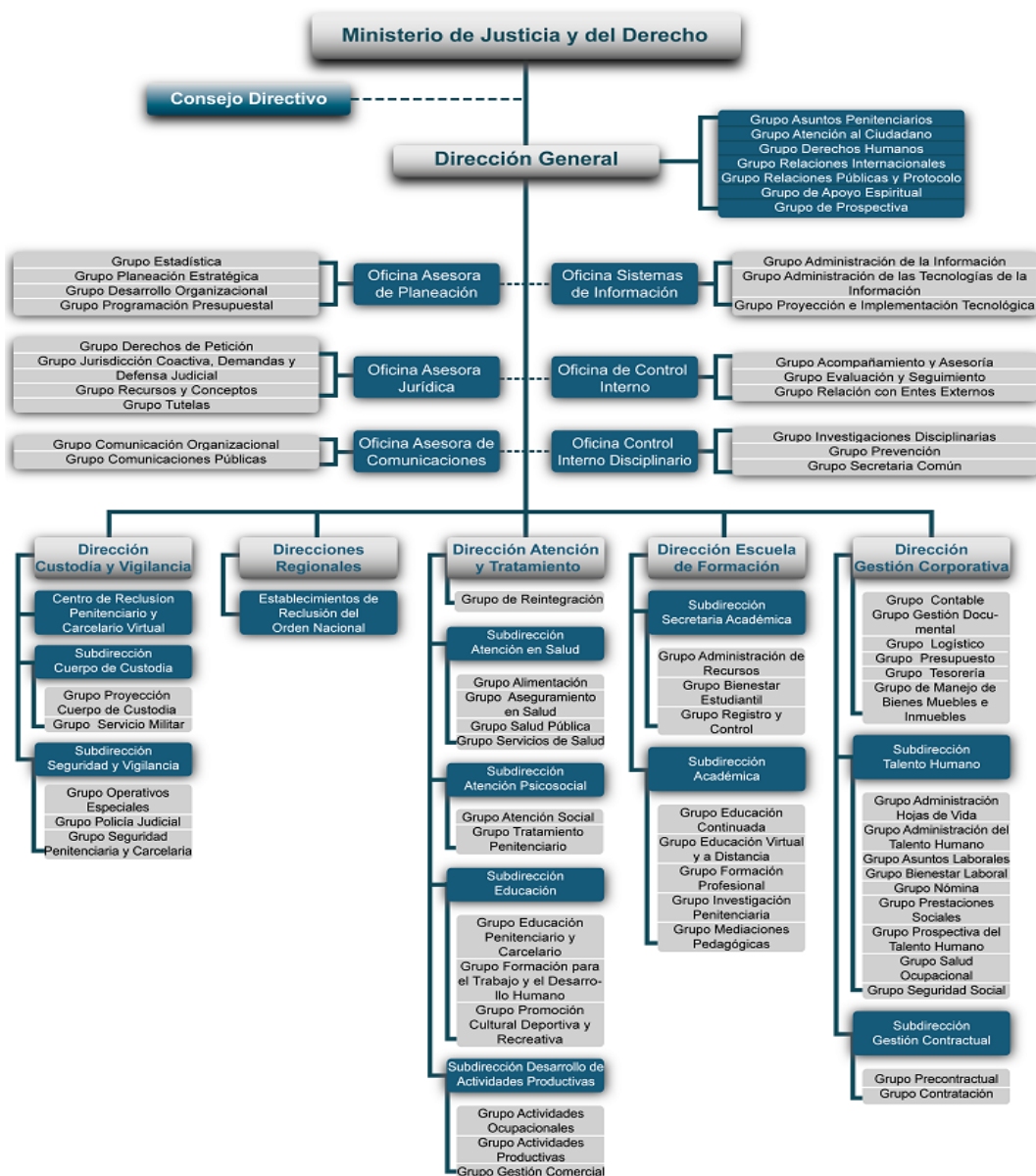
Hoy en día el instituto nacional penitenciario y carcelario (INPEC) a nivel administrativo se encuentra sub dividido en una dirección general y seis (06) direcciones regionales en todo el país, las cuales son:

- Regional central: Bogotá D.C
- Regional occidental: Cali
- Regional norte: Barranquilla
- Regional oriental: Bucaramanga
- Regional noroeste: Medellín

El proyecto se encuentra más enfocado a la regional central puesto que el trabajo que se implementó en este. Los orígenes de esta organización y más exactamente de la regional central del INPEC datan del año 1993 cuando mediante el decreto de 1242 de 1993 se aprueba el acuerdo 001 de 1993 que en su artículo 31 creó las direcciones regionales. En este mismo decreto en su artículo 52 se establecen de manera administrativa y organizada las funciones a desarrollar en dichas dependencias y a supervisar el desarrollo de las actividades en materia administrativa, jurídica, financiera, de seguridad y demás que estas requieran.

La regional central inicia sus labores por primera vez en Santa Fe de Bogotá D.C, con una jurisdicción territorial en diferentes departamentos los cuales son: departamento de Amazonas, Boyacá, Cundinamarca, meta y Tolima. En base a la resolución 2313 del 26 de abril de 1994 se realiza la distribución de los establecimientos carcelarios Nacionales en las direcciones regionales.

Figura 2. Organigrama del Inpec.



Fuente: www.inpec.gov.co/portal/page/portal/Inpec/Institucion/Organizacion.

4.1.1 Población. Como todo ente institucional en Colombia tiene una historia, la cárcel del Buen Pastor también la tiene. En este trasegar histórico de la cárcel hay diferentes cambios administrativos y gubernamentales que han logrado diferentes transformaciones y han llevado a este centro de reclusión a lo que es hoy en día.

Los primeros inicios de la reclusión de mujeres en la ciudad de Bogotá datan del año 1893 en el popular y cultural barrio la aguas, en este año la comisión del gobierno nacional, que en aquel entonces se encontraba bajo el mandato Carlos Holguín, encarga a las misioneras del buen pastor la vigilancia y control de las mujeres recluidas y encomendadas a ellas.

Así fue como la administración de la reclusión estuvo a cargo de las hermanas misioneras del buen pastor, quienes mantuvieron esta administración hasta los años 80 donde dicho encargo paso a manos de diferentes directores nombrados por la dirección general de prisiones ya conocida hoy como INPEC, aún se mantenía la rehabilitación bajos los preceptos y procesos de una instrucción moral y religiosa que manejaba la anterior administración, fortaleciendo según las religiosas la firmeza del espíritu.

Es así que con el tiempo se empieza la construcción de las nuevas instalaciones de la reclusión del buen pastor en el año 1952 construcción que es culminada en el año 1957. El gobierno del frente nacional es quien da la orden en este mismo año del traslado de las primeras internas a las instalaciones. Estas primeras internas en su mayoría eran acusadas, de ilícitos contra el patrimonio económico, la vida e integridad y que afecten directamente el conflicto social del país en aquel entonces.

Se implementó una encuesta que permitió evidenciar los factores estresores que afectan a la población, encuesta que demostró que las internas de la Cárcel de Mujeres El Buen Pastor (lugar donde se ejecutó el proyecto), tienden a sufrir un alto nivel de estrés,

debido a los diversos factores que implica el estar aisladas de la sociedad y su familia, creando en ellas un alto grado de preocupación por su futuro.

También se ve afectada la convivencia, ya que la presión ejercida por las mismas internas, la incertidumbre y el temor, dificultan las relaciones sociales en el interior de la cárcel, desencadenando una alteración en sus emociones y en la toma de decisiones.

El hacinamiento, el servicio precario de salud y la mala alimentación (mencionado por algunas internas), sumado a la falta de ejercicio y actividades para la ocupación del tiempo, hace que la población sufra de dolores musculares, articulares, de cabeza y enfermedades cardíacas, disminuyendo así su calidad de vida.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta se consolidó la problemática a solucionar con la propuesta, permitiendo constatar una carencia en actividades que potencien el desarrollo humano y su bienestar, arrojando una falta de análisis y reflexión, con un pensamiento crítico frente al entorno, sus comportamientos y actitudes que afectan las emociones, el pensamiento, el comportamiento y el cuerpo de las internas.

4.1.2 Aspectos educativos

4.1.2.1 Misión. Afectar los marcos de comprensión existencial, cognitiva, ética y estética de los internos en perspectiva de resignificación de las condiciones de emergencia del delito y hacia una múltiple articulación a los procesos y experiencias de la vida en sociedad. La formación y cualificación de aprendizajes experienciales en la óptica del trabajo, el lenguaje y el conocimiento serán perspectiva de desarrollo personal y colectivo con las cuales se logrará dar sentido a la existencia superando las visiones deterministas comprometidas en las existencias carcelarias.

4.1.2.2 Visión. El Proyecto Educativo del INPEC concibe la relación con el conocimiento como una experiencia de afectación de las prácticas e ideas que se encuentran instaladas en los individuos y las relaciones sociales, cuyos ordenamientos han permitido la emergencia del delito. Se supera la visibilidad de los delitos a través de la comprensión estructural tanto de las condiciones sociales, como de las condiciones subjetivas que provocan su emergencia. De la misma manera, posiciona el proceso de recuperación de los individuos a partir de la construcción de los sentidos de existencia provocando otras maneras de ser, actuar y relacionarse con el mundo desde la condición de interno.

4.1.2.3 El modelo pedagógico: investigativo, resignificador y vivencial. A través de su existencia el hombre desarrolla dos tipos de actividades Una Objetiva y otra Subjetiva 13 Las actividades objetivas están determinadas por sus funciones biofísicas, sus prácticas sociales y sus procesos de socialización, las actividades subjetivas, actividades orientadoras concientes, están determinadas por los procesos mentales cognitivos, emotivos y lingüísticos principalmente. Esto implica que los seres humanos manifiestan lo que son a través de sus actividades, es decir, a través de las prácticas sociales que se cristalizan en hechos o actos sociales ubicados en un contexto determinado.

- La producción de saberes se da en la actividad social educativa donde juega un papel fundamental el estudiante como actor en la toma de decisiones sobre el rumbo de su vida en el contexto donde está ubicado.
- El saber implica un saber pensar, o sea, saber producir saber, realizarlo y utilizarlo para su transformación y resignificación.

Esto conlleva a un saber ser, es decir, quien soy, de donde vengo y para donde voy, como proyecto de vida.

4.1.2.3.1 La práctica pedagógica. Es una dinamizadora de procesos de pensamiento, es cómplice del estudiante en la vivencia de su experiencia. Aquí el docente es un hombre colectivo, un actor institucional histórico y socialmente diferente con competencias profesionales, ciudadanas, de identidad cultural y de personalidad. La praxis Educativa se caracteriza por la actividad investigativa sobre los actos Pedagógicos que se dan en el centro educativo para aportar a la transformación cualitativa.

La educación física en los centros carcelarios aparece como una posibilidad del disfrute, pero existen obstáculos que no permiten la práctica del deporte la recreación o la actividad física, ya que su estructura, ideología, recursos y operativamente imposibilita los espacios para las internas.

El modelo pedagógico del INPEC permite que cada interno tome sus conocimientos previos como un punto de referencia y de esta manera iniciar con su formación académica de la siguiente manera:

Ciclo 1: Cualificación de Procesos Lecto-escriturales.

Ciclo 2: Correspondencia con los grados 1º, 2º, y 3º.

Ciclo 3: Correspondencia con los grados 4º, 5º. Y 6º.

Ciclo 4: Correspondencia con los grados 7º, 8º, y 9º.

La Educación Media Formal se desarrollará en dos ciclos lectivos así:

Ciclo 5: Correspondencia con el grado 10º.

Ciclo 6: Correspondencia con el grado 11º.

Todos los ciclos se desarrollan por semestres, en el cual tendrán una duración de 759 horas desarrolladas por los diversos objetos del conocimiento. Dentro de la reclusión el Buen Pastor de Mujeres, el área educativa está comprendida por 5 CLEIS, o ciclos y un grupo de alfabetización, cada uno de ellos maneja las áreas básicas de la educación formal:

- Matemáticas.
- Ciencias Naturales.
- Ciencias Sociales.
- Lenguajes e idiomas.
- Educación Física (solo para CLEIS 3, 4 y 5).

4.1.3 Planta física. Las nuevas instalaciones de la Reclusión de Mujeres “El Buen Pastor” inicia su construcción en el año de 1952, construcción que termina en 1957 (establecimiento de primera generación).

4.1.3.1 Caracterización de la población presente en cada patio

Tabla 3.

Patio 1		88 internas
Dividido en cuatro pasillos		
Pasillo 1 (Justicia y paz)	Internas paramilitares.	
Pasillo 2 (Pasillo de seguridad)	Internas que han cometido delitos con niños y que presentan problemas de convivencia.	
Pasillo 3	Internas que tienen el beneficio de las 72 horas (salir de la cárcel por 72 horas).	
Pasillo 4 (Recepción)	Internas recién llegadas y que no les han asignado patio.	
Patio 2		413 internas
Internas condenadas y sindicadas por varios delitos		
Patio 3		436 internas
Internas condenadas, reincidentes en su mayoría		
Patio 4		333 internas
Internas condenadas, un pasillo para madres gestantes y otro pasillo para las internas que tiene hijos menores de tres años (los niños viven allí hasta esa edad).		
Patio 5		196 internas
Internas sindicadas por varios delitos y que están por primera vez en la cárcel		
Patio 6		40 internas
Internas condenadas y sindicadas por delitos de lesa humanidad (guerrilleras).		
Patio 7		19 internas (16 extraditables).

Internas que tiene pedido de extradición	
Patio 8	9 internas
Internas condenadas y sindicadas por delitos cometidos como funcionario público	
Patio 9	234 internas
Internas condenadas y sindicadas reincidentes por delincuencia común	
Menores de edad: 24.	
Total: 1792 internas, 1251 condenadas y 541 sindicadas	

Fuente: Elaboración propia.

4.2 Microdiseño

4.2.1 Cronograma.

Tabla 4.

FASE	FECHA	TEMA
Exploratoria 1	23/08/2016 - 9:00 am	<ul style="list-style-type: none"> Observación participativa para conocer las particularidades de la población.
	23/08/2016 – 2:00 pm	<ul style="list-style-type: none"> Observación participativa para conocer las particularidades de la población.
Exploratoria 2	30/08/2016 – 9:00 am	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilización
	30/08/2016 – 2:00 pm	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilización
Emoción	06/09/2016	<ul style="list-style-type: none"> Sentimientos y emociones
	13/09/2016	<ul style="list-style-type: none"> Sentimientos y emociones
Pensamiento	20/09/2016	<ul style="list-style-type: none"> Concentración y toma de decisiones
	27/09/2016	<ul style="list-style-type: none"> Concentración y toma de decisiones
Comportamiento	04/10/2016	<ul style="list-style-type: none"> Mitigar las reacciones impulsivas y el trato agresivo con los demás.

	11/10/2016	<ul style="list-style-type: none"> • Mitigar las reacciones impulsivas y el trato agresivo con los demás.
	18/10/2016	<ul style="list-style-type: none"> • Mitigar las reacciones impulsivas y el trato agresivo con los demás.
	25/10/2016	<ul style="list-style-type: none"> • Mitigar las reacciones impulsivas y el trato agresivo con los demás.
Cuerpo	01/11/2016	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir desequilibrios de carácter fisiológico, a través de pensamientos y emociones positivas.
	08/11/2016	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir desequilibrios de carácter fisiológico, a través de pensamientos y emociones positivas.
	15/11/2016	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir desequilibrios de carácter fisiológico, a través de pensamientos y emociones positivas.

Fuente: Elaboración propia.

4.2.2 Plan de clase.

La construcción de este formato se elaboró con la intención de que todos los elementos importantes del proyecto se puedan observar en la práctica, para después analizarlos e identificar lo positivo, lo negativo y lo que hay por mejorar.

Tabla 5.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el buen pastor patio 9		
Fecha: 23- agosto-2016		Hora: 9:00 am
Fase Exploratoria 1		Encuentro: 1
NOMBRE DEL DOCENTE: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
Propósito: A través de la observación participativa, conocer las particularidades de la población a intervenir, así como sus formas de interactuar, sus expectativas respecto a cada encuentro, gustos y resistencias frente al mismo.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Luego se trabajaron secuencias coreográficas con estilos de danza de alto impacto (salsa, dancehall, merengue y urbano). Finalmente se realiza trabajo coreográfico con música de bajo impacto (bachata y kisomba), se realiza el estiramiento correspondiente y la reflexión, preguntando cómo se sintieron en el encuentro.</p>	
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p> <p>Debido a que se está en la fase exploratoria, la evaluación aún no se realiza compartida, se implementará en las siguientes fases.</p>	

Observaciones: Después de haber realizado el proceso de una hora para el ingreso a la cárcel, nos dirigimos al patio número nueve, iniciando el encuentro a las 9:00 am.

Según la dragoneante Rosaura Santos, en este patio se encuentran las internas reincidentes, un grupo que presenta el mayor número de agresiones físicas, consumo elevado de sustancias psicoactivas, y enfermedades emocionales y físicas a causa del estrés; además nos comenta que las internas de este patio no pueden salir (tienen los baños y la ventana donde reparten las comidas dentro del patio).

Al entrar al patio nueve se hizo evidente, el impacto que causa la presencia del grupo de trabajo, se realiza la instalación de los equipos teniendo en cuenta la recomendación del cuerpo de seguridad, en cuanto a cuidar los objetos de trabajo (equipo de sonido y memoria usb).

Reflexión: En este patio es evidente la situación de hacinamiento, la presencia de un gran número de internas en un espacio que no es suficiente, (el hacinamiento hace referencia precisamente, a la situación en la cual las personas que habitan o que ocupan un determinado espacio, son superiores a la capacidad que tal espacio debería contener, de acuerdo a los parámetros de comodidad, seguridad e higiene).

Las internas evidentemente, están en un estado de inactividad, los recursos y los elementos característicos de este espacio han perdido sus rasgos esenciales, el aire es denso, hay contaminación visual debido a la cantidad de prendas de vestir colgadas por todos lados y es evidente también, el consumo de sustancias psicoactivas por la mayoría de internas.

La alegría que expresó la mayoría de ellas, al momento de nuestra llegada, es el reflejo de la importancia de implementar un proyecto como éste, en el contexto carcelario, utilizando la expresión corporal como estrategia para lograr la integración (equilibrio entre el mundo interno y externo, o cuando el mundo interno tiene control total del mundo externo, evitando la tensión entre ambos, (Rojas 2011)), y alcanzar el eustrés (estrés positivo, donde la persona responde de manera afirmativa, ante cualquier situación distresante), contribuyendo a mejorar la salud física, psíquica y social.

Fuente: Elaboración propia.

4.2.2.1 Formato Evaluación

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

Licenciatura en Educación Física

Expresión Corporal, como Estrategia para Lograr la Integración y Alcanzar el Eustrés

Docentes: Mary Luz López, Fredy Montaña y Eduard Grisales.

Duración:

Fase:

Fecha:

Propósito:

Tabla 6.

	CRITERIOS
AUTOEVALUACIÓN	1. Comunicación. Las formas en que se interactuó verbal y gestualmente, permiten incrementar en el estudiante su participación y creatividad.
	2. Comprensión. En el ejercicio de que ciertos datos son aportados por un emisor, el receptor crea una imagen del mensaje que se le quiere transmitir. Para ello es necesario dar un significado a los datos que recibe. ¿Hubo la disposición y atención a la hora que se explicaron las actividades?
	3. ¿Reconoce sus emociones negativas y es consciente del daño que le puede estar causando?
	4. ¿Siente que, al asumir situaciones de estrés, sus actos son mayormente negativos en relación a los positivos?
HETEROEVALUACIÓN	
Del estudiante hacia el profesor	1. Comunicación específica: las indicaciones fueron claras y concisas.
	2. En relación con la evaluación de los procesos educativos concernientes a la Educación Física.
Del profesor hacia el estudiante	Bajo los mismos criterios de la autoevaluación.

Fuente: Elaboración propia.

5. Análisis de la experiencia

Evidenciamos la necesidad de ejecutar este proyecto en una población que ha sido relegada de la sociedad. El aislamiento en el que ellas se encuentran inmersas, incide en sus emociones, pensamientos, comportamientos y cuerpo, áreas que mencionamos afectadas de manera considerable a causa del estrés, esto implicó un compromiso que nos llevó a reflexionar desde nuestra labor docente y nuestra responsabilidad política, social y educativa.

5.1 Conclusiones

- Se logró que algunas internas tuvieran un cambio significativo a la hora de enfrentar situaciones distresantes, ya que por medio de los contenidos de la expresión corporal lograron responder de manera positiva ante dichas situaciones, mejorando su calidad de vida.
- Los encuentros realizados generaron en algunas internas autonomía y como multiplicadoras de procesos, llevaron a sus compañeras las actividades que se realizaron de forma significativa y de esta manera llegar a más internas que no pudieron estar presentes en cada uno de los encuentros.
- En cada una de las intervenciones se logró evidenciar un cambio en el pensamiento de cada una de las internas, debido a que en las actividades realizadas participaron activamente, comprendiendo el propósito de cada uno de los encuentros y fortaleciendo las relaciones entre ellas.

- Se logró evidenciar cambios en el comportamiento de algunas de las internas a la hora de realizar las actividades, mitigando de esta manera las relaciones que involucren la violencia y potenciando la resolución pacífica de conflictos.
- Como docente se tiene una responsabilidad política, por tanto se desarrolló habilidades de pensamiento crítico reflexivo en algunas internas, sobre las situaciones que suceden en el contexto donde están inmersas y en la sociedad.

5.2 Reflexión

Por medio de este proyecto nos dimos la oportunidad de conocer personas que a pesar de sus errores necesitan la atención por parte del estado y las entidades educativas, quedando claro que la educación es un eje que posibilita la transformación de los contextos y es un mecanismo que ayuda a resignificar vidas.

La universidad pedagógica nacional y en especial la facultad de educación física, debe promover espacios que involucren prácticas en las entidades penitenciarias y de esta manera llevar la educación más allá de los muros de la escuela, teniendo en cuenta aquella población que se encuentra aislada y sin posibilidades de tener un proceso que los lleve a la reflexión, el análisis y la crítica que debemos promover como educadores, al igual que al cuidado del cuerpo desde los conceptos de la corporalidad y corporeidad que como educadores físicos atañen nuestra área disciplinar.

Referencias

- Aguado, J. (2004). *Cuerpo Humano e Imagen Corporal: Notas para una Antropología de la Corporeidad*. México: Ilustrada.
- Álvarez, M. E. (1991). *Elimine el Estrés en su Vida Diaria*. Panamá: América S.A .
- Bachelard, G. (1984). *La Formación del Espíritu Científico*. México: Siglo XXI Editores.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Camacho, H. (2004). *Pedagogía y Didáctica de la Educación Física*. Huila: Kinesis.
- Cedeño, C. (2011). Compendio de didáctica general. *Didáctica general Intensivo*, 1-31.
- Corredor, A., López, G., Muñoz, N., Olga Pulido, J. R., & Velandia, M. (2013). Pedagogía Crítica en la Educación Superior: Una Aproximación desde la Didáctica. *Corporeizando*, 166-194.
- Dupont, P. (1994). *El Estrés y el Descubrimiento de sí Mismo*. Barcelona: Humanitas.
- Freire, P. (2006). *Pedagogía de la Indignación (segunda edición)*. Buenos Aires: Ediciones Morata.
- García, M. (8 de Octubre de 2013). *HistoriArte Platón y la Educación del Individuo*. Recuperado el 13 de Marzo de 2016, de HistoriArte Platón y la Educación del Individuo: <http://www.ihistoriarte.com/2013/10/platon-y-la-educacion-del-individuo/>
- George, M. (2006). *7 Estrategias para liberarse del estrés*. Buenos Aires Argentina: Kier.
- Gutiérrez, L. (3 de Septiembre de 2011). *Scribd*. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/doc/64889043/DESARROLLO-PENSAMIENTO-REFLEXIVO-4>
- Inpec. (s.f.). *www.inpec.gov.co*. Obtenido de www.inpec.gov.co: http://www.inpec.gov.co/portal/page/portal/INPEC_CONTENTIDO/Derechos%20Humanos/TRATAMIENTO%20Y%20DESARROLLO-MODELO%20EDUCATIVO/1374114.pdf
- Kantor, J. R. (1924-1926). *Principles of Psychology*. New York: Knopf. Vol. I y II.
- Macías, J. G. (2008). Expresión y Comunicación Corporal: Ritmo y Danza. *Innovación y Experiencias Educativas*, 1-9.
- Ortega, A. (2010). *Manual de Relajación y Control del Estrés*. Bogotá: Panamericana.
- Paula Dechiara, L. F. (2009). Efectos del Cautiverio de las Cárceles Sobre las Personas Privadas de Libertad. *Revista de Epistemología y Ciencias Humanas*, 161-190.
- Pérez, G. (2011). *Investigación Cualitativa. Retos e Interrogantes* . Madrid: La Muralla.
- Pérez, S. (2002). *El estrés, su importancia e impacto dañino en la salud del individuo*. *Memorias del X Congreso Mexicano de Psicología de la Sociedad Mexicana de Psicología*.

- Rodríguez, M. (2004). *Otra Escuela es Posible. Tesis Monográfica Publicada*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Rodríguez, M. (2012). Proyecto hacia una didáctica crítica en la educación superior. *Video conferencia presentada en el Conversatorio Aspectos Didácticos de la pedagogía Crítica en la educación Superior en Colombia*. Bogotá: Universidad de San Buenaventura.
- Rodríguez, M. (Julio de 2005). Una Didáctica Crítica para el Currículo Socio Crítico en un Mundo Parcialmente Globalizado. *Seminario sobre la Educación de Personas Adultas*.
- Rojas, S. (2011). *Desestrésate*. Bogotá: Norma S.A .
- Ruíz, J. I. (1999). Estrés en Prisión y Factores Psicosociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 120-130.
- Tamayo, A. (2006). La Formación Pedagógica del Docente Universitario. *Pedagogía y Saberes*, 29-35.
- Tamayo, A. (2011). Pensar la educación educando el pensamiento, módulo de investigación I. *Especialización en Pedagogía y Docencia Universitaria*. Universidad de San Buenaventura.
- Troch, A. (1982). *El Stress y la Personalidad* . Barcelona: Heder.
- Vergara, L. (2011). Habermas y la Teoría de la Acción Comunicativa. *Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación*, 1-19.
- Watson, J. B. (1924). *Behaviorism*. Nueva York: Ww. Norton (traducido en Paidós, Buenos Aires, 1961).
- Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Madrid España: EDAF.

ANEXOS

Anexo 1. Primer encuentro. Fase exploratoria.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Patio 9		
Fecha: 23- agosto-2016		Hora: 9:00 am
Fase Exploratoria 1		Encuentro: 1
NOMBRE DEL DOCENTE: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
Propósito: A través de la observación participativa, conocer las particularidades de la población a intervenir, así como sus formas de interactuar, sus expectativas respecto a cada encuentro, gustos y resistencias frente al mismo.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Luego se trabajaron secuencias coreográficas con estilos de danza de alto impacto (salsa, dancehall, merengue y urbano). Finalmente se realiza trabajo coreográfico con música de bajo impacto (bachata y kisomba), se realiza el estiramiento correspondiente y la reflexión, preguntando cómo se sintieron en el encuentro.</p>	
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p> <p>Debido a que se está en la fase exploratoria, la evaluación aún no se realiza compartida, se implementará en las siguientes fases.</p>	
Observaciones: Después de haber realizado el proceso de una hora para el ingreso a la cárcel, nos dirigimos al patio número nueve, iniciando el encuentro a las 9:00 am. Según la dragoneante Rosaura Santos, en este patio se encuentran las internas reincidentes, un grupo que presenta el mayor número de agresiones físicas, consumo elevado de sustancias psicoactivas, y enfermedades emocionales y físicas a causa del estrés; además		

nos comenta que las internas de este patio no pueden salir (tienen los baños y la ventana donde reparten las comidas dentro del patio).


Al entrar al patio nueve se hizo evidente, el impacto que causa la presencia del grupo de trabajo, se realiza la instalación de los equipos teniendo en cuenta la recomendación del cuerpo de seguridad, en cuanto a cuidar los objetos de trabajo (equipo de sonido y memoria usb).

Reflexión: En este patio es evidente la situación de hacinamiento, la presencia de un gran número de internas en un espacio que no es suficiente, (el hacinamiento hace referencia precisamente, a la situación en la cual las personas que habitan o que ocupan un determinado espacio, son superiores a la capacidad que tal espacio debería contener, de acuerdo a los parámetros de comodidad, seguridad e higiene).

Las internas evidentemente, están en un estado de inactividad, los recursos y los elementos característicos de este espacio han perdido sus rasgos esenciales, el aire es denso, hay contaminación visual debido a la cantidad de prendas de vestir colgadas por todos lados y es evidente también, el consumo de sustancias psicoactivas por la mayoría de internas.


La alegría que expresó la mayoría de ellas, al momento de nuestra llegada, es el reflejo de la importancia de implementar un proyecto como éste, en el contexto carcelario, utilizando la expresión corporal como estrategia para lograr la integración (equilibrio entre el mundo interno y externo, o cuando el mundo interno tiene control total del mundo externo, evitando la tensión entre ambos, (Rojas 2011)), y alcanzar el eustrés (estrés positivo, donde la persona responde de manera afirmativa, ante cualquier situación distresante), contribuyendo a mejorar la salud física, psíquica y social.

Anexo 2. Segundo encuentro. Fase exploratoria.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Internas patio 3, 4 y 5		
Fecha: 23- agosto-2016		Hora: 2:00 pm
Fase Exploratoria 1		Encuentro: 2
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
Propósito: A través de la observación participativa, conocer las particularidades de la población a intervenir, así como sus formas de interactuar, sus expectativas respecto a cada encuentro, gustos y resistencias frente al mismo.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. 	
Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con		


	<p>movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Luego se trabajaron secuencias coreográficas con estilos de danza de alto impacto (salsa, dancehall, merengue y urbano). Finalmente se realiza trabajo coreográfico con música de bajo impacto (bachata y kisomba), se realiza el estiramiento correspondiente y la reflexión, preguntando cómo se sintieron en el encuentro.</p>
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p> <p>Debido a que se está en la fase exploratoria, la evaluación aún no se realiza compartida, se implementará en las siguientes fases.</p>
<p>Observaciones: La dragoneante Rosaura Santos selecciona algunas internas del patio 3, 4 y 5, para llevar a cabo el encuentro, caracteriza la población presente en cada uno de estos tres patios:</p> <p>Patio 3: Internas condenadas, reincidentes en su mayoría.</p> <p>Patio 4: Internas condenadas (madres gestantes y madres que viven con sus hijos menores de tres años).</p> <p>Patio 5: Internas sindicadas por diversos delitos y que están por primera vez en la cárcel.</p>	
<p>Reflexión: La cárcel es un contexto caracterizado por los conflictos, fruto de una convivencia forzosa y altos niveles de enfermedad; este tipo de encuentros es un elemento a tener en cuenta, a la hora de integrar situaciones distresantes que viven las internas en la cárcel, ya que promueven comportamientos que favorecen la aparición de estilos de vida más saludables, práctica de relaciones basadas en el respeto y en definitiva una mejor adaptación a la vida en este lugar.</p>	

Anexo 3. Tercer encuentro. Fase exploratoria.

<p>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés</p>		 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i></p>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Internas patio 2, 3, 4 y 5		
Fecha: 30- agosto-2016		Hora: 9:00 am
Fase Exploratoria 2 - Sensibilización		Encuentro: 3
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
<p>Propósito: A través de la observación participativa, conocer las particularidades de la población a intervenir, así como sus formas de interactuar, sus expectativas respecto a cada encuentro,</p>		


gustos y resistencias frente al mismo.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Luego se realiza una composición coreográfica con movimientos de defensa personal, tae bo, boxeo, taekwondo (Body combat). Finalmente se realiza el estiramiento del cuerpo en forma general, empezando por las extremidades superiores y terminando con las extremidades inferiores</p>
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p> <p>Debido a que se está en la fase exploratoria, la evaluación aún no se realiza compartida, se implementará en las siguientes fases.</p>
<p>Observaciones: La dragoneante Rosaura Santos selecciona algunas internas del patio 2, 3, 4 y 5, para llevar a cabo el encuentro.</p> <p>Caracterización de la población presente en cada uno de los cuatro patios:</p> <p>Patio 2: Internas condenadas y sindicadas por varios delitos.</p> <p>Patio 3: Internas condenadas, reincidentes en su mayoría.</p> <p>Patio 4: Internas condenadas (madres gestantes y madres que viven con sus hijos menores de tres años).</p> <p>Patio 5: Internas sindicadas por diversos delitos y que están por primera vez en la cárcel.</p>	
Reflexión:	

Anexo 4. Cuarto encuentro. Fase exploratoria.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Patio 9		
Fecha: 30- agosto-2016		Hora: 2:00 pm
Fase Exploratoria 2 - Sensibilización		Encuentro: 4
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y		

Eduard Grisales Murillo. NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor	
Propósito: A través de la observación participativa, conocer las particularidades de la población a intervenir, así como sus formas de interactuar, sus expectativas respecto a cada encuentro, gustos y resistencias frente al mismo.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva.
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Luego se realiza una composición coreográfica con movimientos de defensa personal, tae bo, boxeo, taekwondo (Body combat). Finalmente se realiza el estiramiento del cuerpo en forma general, empezando por las extremidades superiores y terminando con las extremidades inferiores.</p>
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p> <p>Debido a que se está en la fase exploratoria, la evaluación aún no se realiza compartida, se implementará en las siguientes fases.</p>
Observaciones:	
Reflexión:	

Anexo 5. Quinto encuentro. Fase emoción.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Internas patio 3, 4 y 5		
Fecha: 06- Septiembre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Emoción		Encuentro: 5
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
Propósito:		

Exteriorizar sentimientos y emociones, a través del lenguaje corporal.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Creatividad. • Dramatización
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de enseñanza que promueva la creatividad. Tareas que impliquen libertad de enseñanza mediante la búsqueda. • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, distribuyendo a las internas por filas, se escogerán dos de cada fila, las cuales empezarán con el juego. Una de las dos intentará coger a su compañera y ésta para evitar ser atrapada, deberá ubicarse de primera en alguna de las filas, si logra ubicarse de primera en alguna fila, la última de esa fila, saldrá a correr y tomará el rol de la que va a ser atrapada y así sucesivamente.</p> <p>Posteriormente se dividen las internas en tres grupos (cada docente tendrá su respectivo grupo), y cada una de ellas contará su historia de vida desde la niñez hasta el momento actual, pasando por los momentos más significativos de sus vidas, lo expresarán todo por medio de movimientos corporales, no utilizarán palabras.</p> <p>Finalmente, con el grupo completo, cada una de ellas comentará cómo se sintió en el encuentro, su percepción y sentimientos frente al mismo.</p>
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación</p>
<p>Observaciones: La dragoneante Rosaura Santos selecciona algunas internas del patio 3, 4 y 5, para llevar a cabo el encuentro. Caracterización de la población presente en cada patio: Patio 3: Internas condenadas, reincidentes en su mayoría. Patio 4: Internas condenadas (madres gestantes y madres que viven con sus hijos menores de tres años). Patio 5: Internas sindicadas por diversos delitos y que están por primera vez en la cárcel.</p>	
<p>Reflexión: Las historias de vida, nos hizo reflexionar acerca de las situaciones o razones que las llevaron a cometer delitos, además la constante preocupación por sus hijos, por los peligros que tienen a su alrededor, muchas manifestaron que sus parejas se cansan de visitarlas y consiguen a otras mujeres, pero son sus hijos los que las hacen tener esperanza y las fuerzas suficientes para querer cambiar, les aterra pensar que ellos cometan sus mismos errores.</p>	

Además de conmovernos a todos, este encuentro permitió que entre ellas conocieran sus historias de vida, sus tristezas, preocupaciones, ilusiones, anhelos y sueños, exteriorizaron sus sentimientos, los expresaron y los vivieron de nuevo, para liberarse de sus cargas y depresiones.

Anexo 6. Sexto encuentro. Fase emoción.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Patio 9		
Fecha: 13- septiembre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Emoción		Encuentro: 6
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
Propósito: Exteriorizar sentimientos y emociones, a través de la danza krump.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Posteriormente se explica el estilo de la danza krump a las internas y se les pide que hagan cada movimiento con fuerza, agresividad e ira, tratando de exteriorizar los sentimientos que las afligen, después se explicará los pasos de la coreografía. Finalmente se realiza el estiramiento y la reflexión del encuentro.</p>	
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación</p>	
Observaciones: El estilo de baile krump, surge en el 2000 dentro de la comunidad afro americana de Buffalo y del sur de Los Ángeles. El krump es una nueva forma de danza, una mezcla de danza urbana y danza africana caracterizada por movimientos fuertes del torso. El krumping tiene como punto de inicio el Clowning y está considerado un medio de escape para la agresividad e ira, convirtiéndose de este modo el Krump en una alternativa pacífica a la violencia de los barrios marginales.		

Reflexión: Fue un encuentro en donde las internas pudieron exteriorizar los sentimientos que las afligen, la población de este patio presenta el mayor número de agresiones físicas, lo hemos podido comprobar en las intervenciones que se han realizado en este patio, la mayoría de ellas presenta contusiones y laceraciones, como resultado de recurrir a la violencia para solucionar los problemas. Fue un encuentro enriquecedor, ya que les mostramos otra alternativa para exteriorizar su ira, por medio de la danza krump, sin necesidad de recurrir a las agresiones físicas.

Evaluación


	CRITERIOS
AUTOEVALUACIÓN	Comunicación. Las formas en que se interactuó verbal y gestualmente, permiten incrementar en el estudiante su participación y creatividad.
	Comprensión. ¿Hubo la disposición y atención a la hora que se explicaron las actividades? Estuve muy atenta a las indicaciones de las profes. La Dominicana Estaba ansiosa por conocer los ejercicios para participar de cada una. Anónima
	¿Reconoce sus emociones negativas y es consciente del daño que le puede estar causando? El encierro y la angustia por nuestros hijos no nos permitieron estar tranquilas y sabemos que esto nos hace daño. Martha Aquí se vive muy mal, es difícil no sentirse triste lo único que uno quiere es salir de aquí. Carolina Palacios.
	¿Siente que, al asumir situaciones de estrés, sus actos son mayormente negativos en relación a los positivos? Sí, porque uno no tiene control ni conciencia de las cosas que me afectan. Marcela.
HETEROEVALUACIÓN	
Del estudiante hacia el profesor	Comunicación específica: los profesores fueron claros en las indicaciones. Grupo.
	Los profesores nos hicieron sentir muy bien, nos gustó mucho el ejercicio y nos hicieron olvidar del encierro. Grupo
Del profesor hacia el estudiante	Son mujeres que muestran mucho afecto y alegría por las actividades, pudieron manifestar sus emociones de manera clara permitiendo que nuestro encuentro fuera un éxito .

Anexo 7. Séptimo encuentro. Fase pensamiento.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA: Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Internas patio 3 y 4		
Fecha: 20- septiembre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Pensamiento		Encuentro: 7
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
Propósito: Desarrollar la concentración, para aumentar la efectividad en la toma de decisiones.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Nuestro cuerpo y sus recursos: Actitudes de movimiento. • Creatividad. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. <p>Descripción: Calentamiento: Se hacen en parejas y se unen dos partes del cuerpo de cada persona, como si estuvieran atadas con una cuerda. Se dibujarán dos líneas, la de salida y la de meta, las parejas deberán llegar a la meta lo antes posible sin “desatarse”.</p> <p>Variantes: Se pueden formar grupos de tres personas. Posteriormente todas se sientan en círculo, una persona se pone de pie y ejecuta un movimiento y luego se sienta, la persona de su derecha se levanta y ejecuta el mismo movimiento añadiendo otro nuevo y se sienta. Se levanta la siguiente y hace los dos movimientos y uno nuevo, y así sucesivamente; si una persona se equivoca, vuelve a empezar la que ejecutó el primer movimiento al inicio el juego.</p> <p>Variantes: Se puede realizar una vuelta añadiendo movimientos y una vuelta a la inversa, es decir, ir suprimiendo movimientos por orden.</p>	
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p>	

Observaciones:
Reflexión:

Anexo 8. Octavo encuentro. Fase pensamiento.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Patio 2		
Fecha: 27- septiembre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Pensamiento		Encuentro: 8
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor.		
Propósito: Desarrollar la concentración, para aumentar la efectividad en la toma de decisiones.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva. • Creatividad. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Luego se les pide a las internas, que formen grupos de cinco personas y con base en una canción, cada una de ellas inventará un paso, para luego presentarlos en una coreografía, tendrán 15 minutos para preparar dicha coreografía.</p> <p>Terminado los 15 minutos, el grupo que escoja el docente, pasará a presentarse, una por una mostrará el paso que se inventó y por último todas se reúnen para presentar la coreografía con todos los pasos.</p> <p>Por medio de aplausos, se escogerán los mejores grupos, para determinar un grupo ganador.</p> <p>Finalmente se hace el estiramiento y la reflexión.</p>	
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo.</p> <p>En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación</p>	

Observaciones:	Patio 2: Internas condenadas y sindicadas por varios delitos.
Reflexión:	Fue interesante el trabajo con ellas, se divirtieron bastante, tomaron decisiones que les permitió trabajar en equipo y respetar sus diferentes roles. El resultado fue un encuentro lleno de alegría y unión, ya que cada grupo que pasó a presentar su coreografía, fue animado y aplaudido. Además, las dos mejores bailarinas de los dos mejores grupos, al final resultaron bailando juntas con todas sus compañeras y no hubo un ganador.

Evaluación

	CRITERIOS
AUTOEVALUACIÓN	Comunicación. Las formas en que se interactuó verbal y gestualmente, permiten incrementar en el estudiante su participación y creatividad.
	Comprensión. Entendamos como se realizó el ejercicio nos gustó mucho. Clara
	¿Permite que el estrés la motive a tomar una acción positiva que le ayude a alcanzar sus metas? Queremos estar tranquilas en el tiempo que estamos aquí sin importar las cosas que pase. Angie Salcedo Pasan muchas cosas que nos toca vivir aquí pero trato de no pensar en nada no me estreso y eso me motiva a salir de aquí y ver a mi familia. Esther.
	¿Aprende a evaluar la situación con calma, a pensar en las opciones que tiene y a tomar los pasos necesarios para resolver el problema? Tratamos de no tener problemas, si pasa algo intentamos solucionarlo hablarlo. Anónima. Los problemas que pasan son con otros patios y coo casi no las vemos no hay problemas pero cuando las vemos las ignoramos. Sandra.
HETEROEVALUACIÓN	
Del estudiante hacia el profesor	Los profes nos hacen sentir como si estuviéramos en otro lugar. Beatriz. Comprendimos el ejercicio, la pasamos muy bien. Amparo.
	Me gustó mucho bailar con mis compañeras hace rato no lo hacía. Anónima. Es muy rico estar con las compañeras de mi patio poder hacer un baile con ellas y compartir. Anónima
Del profesor hacia el estudiante	Se permitió llevar con éxito el encuentro ya que hubo mucha disposición de las internas, estuvieron muy dinámicas, integradas en los grupos, se concentraron en cada una de las actividades y fueron acertadas en el momento de tomar decisiones tanto que


	prefirieron el compañerismo que la rivalidad.
--	---

Anexo 9. Noveno encuentro. Fase comportamiento.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Patio 9		
Fecha: 04- octubre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Comportamiento		Encuentro: 9
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor.		
Propósito: Mitigar las relaciones donde se involucre la violencia y potenciar la resolución pacífica de los conflictos.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Nuestro cuerpo y sus recursos: Actitudes de movimiento. • Movimiento en el espacio: movimiento grupal e individual. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. <p>Descripción: Se inicia el encuentro haciendo un círculo con las internas, una persona pasa al centro y patea el balón rápidamente y cambia de lugar con otra persona, la persona de la derecha pasa al centro a patearla y así sucesivamente. El docente indica que se va a subir la velocidad progresivamente, para ver si continúan desarrollando el juego de manera precisa.</p> <p>Posteriormente se arman dos grupos de manera equitativa, se indican dos puntos de llegada a cada extremo, no se permite el desplazamiento con el balón y solo debe ser tomado con las manos, los desplazamientos se realizan por pases y la única manera de quitar el balón, es interceptándolo.</p> <p>Finalmente se hace el estiramiento y la reflexión del encuentro</p>	
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo.</p> <p>En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p>	
Observaciones:		


Reflexión:

Anexo 10. Décimo encuentro. Fase comportamiento.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Patio 2		
Fecha: 11- octubre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Comportamiento		Encuentro: 10
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor		
Propósito: Mitigar las relaciones donde se involucre la violencia y potenciar la resolución pacífica de los conflictos.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Nuestro cuerpo y sus recursos: Actitudes de movimiento. • El movimiento en el espacio: Movimiento grupal e individual. • Creatividad. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de enseñanza que promueva la creatividad. Tareas que impliquen libertad de enseñanza mediante la búsqueda. • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. <p>Descripción:</p> <p>Calentamiento: Robar la cola al zorro: Se dividen las internas en dos grupos, las internas de uno de los grupos se colocarán una cuerda en la espalda a modo de cola. Las internas del otro grupo deben intentar quitarle las colas a sus compañeras, cuando se las quiten a todas, cambian los papeles y las que quitaban las colas, ahora pasan a colocárselas para ser atrapadas.</p> <p>Los 10 pases: 2 equipos cada equipo debe intentar dar 10 pases entre los miembros de su equipo sin que sea interceptada por el equipo contrario. Si la pelota cae al suelo empieza la cuenta de nuevo, si la toca un contrario también, con la pelota en las manos no se puede desplazar.</p> <p>Posteriormente se hará una competencia entre los dos grupos, se ubicarán en dos filas y a cada grupo se les dará un balón, por parejas deben llevar el balón sin utilizar las manos (la forma de llevar el balón debe ser diferente para cada pareja del grupo), hasta el punto donde indique el docente y</p>	


	<p>se devolverán para entregarle el balón a otra pareja de su grupo. La última pareja del grupo en pasar, debe colocar el balón dentro de un aro ubicado en la parte de atrás de la fila, gana el grupo que termine de primeras el recorrido, si se cae el balón deberán volver a comenzar el recorrido.</p> <p>Variantes: Llevar el balón con extremidades inferiores.</p> <p>Después cada grupo se ubicará en dos hileras e intentará sentarse y ponerse de pie con los codos entrelazados, gana el grupo que primero lo haga en forma coordinada.</p>
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinarias del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p>
Observaciones:	
Reflexión:	

Anexo 11. Undécimo encuentro. Fase comportamiento.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor.		
Fecha: 18- octubre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Comportamiento		Encuentro: 11
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor.		
Propósito: Mitigar las relaciones donde se involucre la violencia y potenciar la resolución pacífica de los conflictos.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> El movimiento en el espacio: movimiento grupal e individual. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. <p>Descripción: El docente escogerá diez parejas, que van a dibujar su silueta en el suelo con una tiza, en la posición que deseen.</p> <p>Luego todas correrán por la pista y a la señal del docente se acomodarán en una de las siluetas, las que queden sin acomodarse en una silueta, harán una penitencia que les</p>	

	coloquen sus compañeras. Posteriormente se organizarán en forma de círculo y se sentarán, con una pelota pequeña jugarán tingo tingo tango, cuando el docente diga tango, la que se quede con la pelota escogerá un papel de varios que tiene el docente en una bolsa, con la palabra que esté escrita en el papel que escogió, debe contar una experiencia de vida, la actividad continúa por treinta minutos más.
Seguimiento evaluativo	Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente. La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.
Observaciones:	
Reflexión:	

Anexo 12. Duodécimo encuentro. Fase comportamiento.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor. Patio 2		
Fecha: 25- octubre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Comportamiento		Encuentro: 12
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor.		
Propósito: Mitigar las relaciones donde se involucre la violencia y potenciar la resolución pacífica de los conflictos.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva. • Creatividad. • Movimiento en el espacio, grupal e individual. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con el calentamiento, realizado con movimientos rítmicos y estilos de música de bajo impacto. Luego se les pide a las internas, bailar en parejas como método de integración entre ellas mismas. Terminado los 10 minutos,</p>	


	<p>se piden que se separen y cambien de parejas.</p> <p>Se plantea una secuencia de body combat que son movimientos de defensa personal, estos se dividirán en 3 niveles que se diferenciarán por fuerza y velocidad de movimientos, aumentando el impacto físico corporal.</p> <p>Finalmente se hace el estiramiento y la reflexión.</p>
Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p>
Observaciones:	
Reflexión: El trabajo con las internas como de costumbre fue muy bueno, la disposición de cada una fue la esperada, se divertieron y trabajaron de forma participativa.	

Evaluación

	CRITERIOS
AUTOEVALUACIÓN	Comunicación. Las formas en que se interactuó verbal y gestualmente, permiten incrementar en el estudiante su participación y creatividad.
	Comprensión. Me gusta mucho que los profesores nos hagan estos ejercicios por eso que cada una estamos atentas a escucharlos. Beatriz Queremos estar por un momento fuera de estas paredes por eso venimos con ganas de escucharlos y hacer lo que nos pongan. Amparo
	¿Responde de manera positiva o afirmativa, ante situaciones distresantes? Con este tipo de actividades se nos olvida los problemas por eso no sentimos estrés. Carolina Para no sentir nada de esas cosas, nos toca hacer todos los días lo que ustedes nos hacen,. Andrea Sarmiento
	¿Tiene una actitud creativa de búsqueda de múltiples soluciones a los problemas? Uno intenta no tener problemas, por lo general hacemos actividades para estar ocupadas. Anónima Para eso lo que hago es irme y no seguir con la pelea. Marylin
HETEROEVALUACIÓN	
Del estudiante hacia el	Gracias profes porque es por ustedes que nos olvidamos del


profesor	<p>encierro y nos sentimos importantes. Martha Me gusta como los profesores nos hablan, me hacen sentir que la gente de afuera les importamos. Anónima.</p> <p>Me gusta mucho el ejercicio voy hacerlo en mi celda. Mariela Yo les propongo a mis compañeras hacer ejercicios cuando podemos. Anónima</p>
Del profesor hacia el estudiante	<p>Evidenciamos un avance significativo con algunas internas que promueven los ejercicios realizados a las compañeras que no pueden estar en el encuentro.</p> <p>Las internas están tomando los encuentros para fortalecer las relaciones con personas que antes no tenían ningún tipo de trato, fomentando de esta manera el compañerismo y la amistad.</p>

Anexo 13. Décimo tercero encuentro. Fase cuerpo.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor.		
Fecha: 01-noviembre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Cuerpo		Encuentro: 13
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor.		
Propósito: A través de los pensamientos y las emociones positivas, establecer un vínculo, que en consecuencia ayude a disminuir desequilibrios de carácter fisiológico.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Nuestro cuerpo y sus recursos. • Movimiento en el espacio. • Danza expresiva. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. <p>Descripción: Se realiza el calentamiento y la movilidad articular.</p> <p>Luego se inicia con música de bajo impacto (bachata, kisomba, y champeta), y de manera progresiva se eleva ese impacto hasta llegar a un punto fuerte, realizando composiciones coreográficas con merengue, body combat y dance hall.</p> <p>Luego para volver a la calma se reduce el impacto de los movimientos y la velocidad de los mismos con música de relajación.</p> <p>Finalmente se realiza el estiramiento y la reflexión del encuentro.</p>	


Seguimiento evaluativo	<p>Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente.</p> <p>La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.</p>
<p>Observaciones: El encuentro se llevó a cabo en el patio 3, debido a la celebración de Halloween, con aproximadamente 250 internas de los patios 1, 2, 3, 4 y 5, la mayoría estaban disfrazadas.</p>	
<p>Reflexión: La disposición de las internas fue muy buena a pesar de que el espacio de trabajo se encontraba totalmente lleno y la dificultad de movimiento era presente, no solo por el espacio sino también por la dificultad de movimiento de las que se encontraban disfrazadas. El que fuera un día especial para ellas facilitó la realización de la clase y el dinamismo de la misma, se pudo evidenciar no solo el trabajo corporal si no también la alegría, empatía y el cariño que se crea entre las mismas internas.</p>	

Anexo 14. Décimo cuarto encuentro. Fase cuerpo.

<p>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés</p>		 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educadora de Educadores</p>
<p>Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor.</p>		
<p>Fecha: 08-noviembre-2016</p>	<p>Hora: 9:00 am</p>	
<p>Fase Cuerpo</p>	<p>Encuentro: 14</p>	
<p>NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.</p>		
<p>NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor.</p>		
<p>Propósito: A través de los pensamientos y las emociones positivas, establecer un vínculo, que en consecuencia ayude a disminuir desequilibrios de carácter fisiológico.</p>		
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva. • Dramatización. 	
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia la clase mostrando un video sobre pantomima, para que las internas tengan un referente del tema del encuentro que se llevará a cabo. Posteriormente se les pedirá que por medio de gestos y ademanes, sin hacer uso del lenguaje oral, representen un día de su vida cuando estaban en libertad (situaciones muy significativas que extrañen), y luego un día de su vida en la cárcel (situaciones que las haga sentir tristes o en un alto grado</p>	

	de distrés). Después de que cada una haya pasado a hacer su representación, se acostarán en las colchonetas que se encuentran distribuidas por el salón, cerrarán los ojos y con la música que comenzarán a escuchar, canalizarán todos esos sentimientos expresados en sus representaciones. Finalmente se realiza la reflexión del encuentro.
Seguimiento evaluativo	Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente. La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.
Observaciones: La pantomima es un arte escénico que apela a la mímica como forma de expresión artística y a la comunicación a través de gestos y ademanes.	
Reflexión:	

Anexo 15. Décimo quinto encuentro. Fase cuerpo.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Institución: Reclusión de mujeres el Buen Pastor.		
Fecha: 15-noviembre-2016		Hora: 9:00 am
Fase Cuerpo		Encuentro: 15
NOMBRE DEL PROFESOR: Fredy Orlando Montaña Mejía, Mary Luz López Gómez y Eduard Grisales Murillo.		
NOMBRE DEL TUTOR: Mg. Sonia Rocío Corredor.		
Propósito: A través de los pensamientos y las emociones positivas, establecer un vínculo, que en consecuencia ayude a disminuir desequilibrios de carácter fisiológico.		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento gestual. • Danza expresiva. • Dramatización. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción estudiante docente, buscando mutua empatía. • Promover la expresión artística. <p>Descripción: Se inicia con un trabajo de desplazamiento de la siguiente manera: primero caminando en cámara lenta, luego caminando flexionando rodillas, y finalmente desplazándose acostadas por el suelo. Posteriormente las participantes deberán actuar según la situación ambiental que plantee el docente (el suelo está en llamas, hace frío, ambiente de risas y carcajadas, etc.).</p>	

	Se repartirán en forma de sorteo, papeles con nombres de películas y el propósito es que cada una por medio de la mímica, dé a conocer a sus compañeras el nombre de cada una de las películas.
Seguimiento evaluativo	Formativa y compartida: Al hablar de evaluación formativa se pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del docente. La evaluación al ser compartida invita a conocer el proceso, opinar sobre él, criticarlo y de ser necesario transformarlo. En dicho proceso se conjuga la calificación autoevaluativa, junto con la heteroevaluación.
Observaciones:	
Reflexión:	

Evaluación

	CRITERIOS
AUTOEVALUACIÓN	Comunicación. Las formas en que se interactuó verbal y gestualmente, permiten incrementar en el estudiante su participación y creatividad.
	Comprensión. Gracias a la actividad pudimos compartir con mis compañeras y hacer todo lo que los profes nos dijeron. Adriana
	Me gusto este ejercicio por eso estuve atenta a todo lo que me decían. Carmen
	¿Reconoce y reflexiona sobre el estado de su cuerpo, teniendo en cuenta las repercusiones que tiene el estrés en el mismo?
	Con los ejercicios nos sentimos bien y sabemos que tenemos que hacerlos cuando ustedes no están para mejorar nuestra salud. Adriana
	Cuando me siento triste, por eso no salgo ni siquiera a comer, hago los ejercicios que ustedes me hacen y sube mi ánimo. Carmen
	¿La participación en las actividades de cada encuentro, influyó positivamente en sus emociones, pensamientos y comportamientos, para ayudar a mejorar su salud?
	Durante el tiempo que hemos realizado los ejercicios hemos mejorando nuestro estado de salud, ahora hacemos los ejercicios que vemos con ustedes casi todos los días en los pasillos. Sandra
	Siempre que están ustedes nos sentimos muy bien no sentimos

	ningún dolor. Clara
HETEROEVALUACIÓN	
Del estudiante hacia el profesor	Los profesores siempre me hacen olvidar de dónde vengo, espero que estén con nosotros mucho tiempo. Liceth
	Me gustó mucho el ejercicio porque pude compartir con mis compañeras y esto me hace muy feliz. Anónimo.
Del profesor hacia el estudiante	En este encuentro vimos mucha alegría en cada una de las internas, vimos compromiso por la actividad, solidaridad con sus compañeras logrando que se expresaran de manera acertada apropiándose de los ejercicios y haciendo de ellos una oportunidad de mejorar su estado físico