

Estética de la existencia: una mirada en la Educación Física

Avila Ñustes Ana Sofía

2021120006

Vaca Garzón Ami Katherin

2021120077



Proyecto Curricular Particular

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Noviembre 2025

Estética de la existencia: una mirada en la Educación Física

Avila Ñustes Ana Sofía

2021120006

Vaca Garzón Ami Katherin

2021120077

Carlos Eduardo Pacheco Villegas

Doctor en Filosofía

Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Noviembre 2025

Dedicatorias

A mí familia, por ser ese refugio de amor incondicional y paciencia, por acompañarme en cada paso de este camino con palabras de aliento y gestos que siempre me recordaron quién soy y de dónde, a mí tía Pilar, que desde el cielo me ha hecho sentido ese cariño silencioso durante este camino en el que me ha iluminado y cuidado, que sigue presente en mi memoria y corazón, a mis maestros, en especial a los profesores Libardo Mosquera y Carlos Pacheco, quienes con sabiduría, compromiso y empatía despertaron en mí la pasión por la educación y por comprender el cuerpo como lugar de encuentro y transformación, a mis compañeros y compañeras, con quiénes compartí aprendizajes, risas y reflexiones que dieron sentido a este proyecto, en especial a Kathe, quien me tomó de la mano y me permitió creer en mis sueños, en mis capacidades y en este proyecto, quien caminó junto a mi a lo largo de estos años.

Ana Sofía Avila Ñustes

A todos aquellos cuerpos que buscan habitarse con mayor sensibilidad, a quienes encuentran en la Educación Física un lugar para sentir, pensar y transformar su propia existencia. A las manos, voces y presencias que hicieron posible este camino: los estudiantes que dieron sentido a cada experiencia, los maestros que con ahínco encendieron en mí el amor por aprender, Diego Villamizar, Vladimir Reyes y Guiomar Alarcón; y los encuentros que se volvieron acontecimiento. A la educación que se sueña más humana, más consciente y más abierta al sentir. Que estas páginas sean un pequeño gesto hacia la posibilidad de una existencia más estética, más sensible y más nuestra.

Ami Katherin Vaca Garzón

Agradecimientos

A la Universidad Pedagógica Nacional y a la Licenciatura en Educación física, por ser el espacio que me permitió crecer como persona y como educadora, a los profesores y profesoras que hicieron parte de este recorrido, por sus enseñanzas y por sembrar en mí la importancia de una educación desde el cuerpo, y a cada persona que, de una u otra manera, acompañó este proceso que dejó una huella en mi formación.

Ana Sofía Avila Ñustes

Primeramente, a el creador de todas las cosas, Dios, por la fuerza, la claridad y su amor incondicional conmigo, el que siempre me dio la fuerza para continuar. A mi familia, por ser raíz, refugio y mi impulso, por creer en mí y acompañarme con paciencia en cada paso, a mis profesores quienes han sido faros en mi formación, en particular a mis maestros Carlos Pacheco y Libardo Mosquera, cuya exigencia y sensibilidad dejaron una impronta profunda en mi vida y mi manera de ver esta noble vocación. A mis compañeros y amigos, por la compañía honesta, las risas, las conversaciones y las preguntas que también me formaron. Gracias por caminar conmigo este tramo. A Sofía por ser presencia constante, por el apoyo silencioso y la amistad sincera, por creer en este proyecto y sostenerlo en los días en los que dudé.

Ami Katherin Vaca Garzón

TABLA DE CONTENIDO

Dedicatorias	4
Agradecimientos	5
Resumen	7
CAPÍTULO I	9
Problema	9
El arte del sentir	10
Una mirada a la Educación Física- Desentrañando	14
Propósito formativo	15
Pregunta orientadora	15
Justificación	16
Antecedentes	18
Marco legal	27
CAPÍTULO II	29
Perspectiva educativa.....	29
Concepto de educación	30
Educación Física	30
Teoría de desarrollo humano	31
Enfoque pedagógico.....	32
Teoría curricular.....	33
Sociedad y cultura.....	34
Teoría de aprendizaje	34
Acontecimiento	35
CAPÍTULO III	41
Diseño e implementación.....	41
Objetivo general.....	42
Objetivos específicos	42
Mesocurrículo	45
Aprendizaje por sesiones:	48
Microcurrículo	49
Contextualización de la institución.....	50
CAPÍTULO IV	52
Sistematización: el eco de la experiencia.....	52
Cuando el gesto se vuelve voz.....	54
Trazos, inscripciones corporales y resonancias	57
Autopercepción y corporeidad:.....	58

Relación con los otros:	58
Relación con el entorno:	58
Significados y aprendizajes:	59
Evaluación.....	59
CAPÍTULO V.....	62
El hilo: diálogo que orienta la práctica	62
Lo inacabado como posibilidad	63
Referencias.....	65
ANEXOS.....	66

CAPÍTULO I

Caracterización contextual

Problema

La tarea de observar la sociedad, reconocerla y reconocer sus dificultades es esencial en la educación, este reconocimiento se manifiesta de diversas maneras, moldeado por varios conocimientos y diversas culturas que lo definen, es por esto, que se evidencia que el ser humano comprende la sensibilidad de diversas maneras en las cuales no se ha enfatizado lo suficiente haciendo que se minimice la importancia por esta, permitiendo cierta desconexión con las propias experiencias internas, implicando que no se reconozca y se procese a grandes rasgos las emociones, los pensamientos y comportamientos, en el contexto de la educación y la sociedad, estas diversas formas de comprender la sensibilidad se manifiesta en la distancia en la reflexión personal y de la empatía hacia los demás, donde no se interpretan las áreas emocionales del ser humano de la mejor forma.

La sociedad en su acelerado ritmo, en la influencia de los medios, los avances tecnológicos y las exigencias externas ha generado una especie de “adormecimiento” frente a las experiencias humanas fundamentales, lo que ha afectado su esfera emocional influyendo en la forma en la que los sujetos se relacionan con el mundo, desde el contexto escolar y social no se han propiciado las herramientas necesarias para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y establecer relaciones empáticas con los demás.

Esto se traduce en una dificultad para reconocer los propios comportamientos, lo que puede dar lugar a reacciones impulsivas y un creciente individualismo que va en deterioro de la cohesión de la comunidad, en un contexto social donde la producción y la acumulación de bienes materiales son priorizadas sobre las relaciones humanas, muchos sujetos se encuentran desconectados de sus propias emociones y de las demás, provocando contratiempos en la relación que cada sujeto establece con su propio cuerpo, con los otros y con el entorno, pues, la misma corporalidad ha sido reducida a una dimensión funcional o instrumental, desconectándola de sus capacidades expresivas, afectivas, en el autoconocimiento profundo, afectando los vínculos significativos, el cuidado personal.

Dentro de las principales preocupaciones de la educación actual se encuentra la falta de atención a la conciencia emocional y la empatía, pues, esto contribuye a procesos de desensibilización social, donde la carencia de herramientas para reconocer, gestionar y comunicar las propias emociones y comprender las ajenas afecta el bienestar personal y la construcción de una sociedad cohesionada.

En un contexto marcado por la rapidez de los cambios sociales, el individualismo y la escasez de espacios para el encuentro profundo con el otro, características de la modernidad líquida descritas por Bauman (2000), se hace urgente que la escuela, y especialmente la Educación Física, permita experiencias corporales y expresivas que favorezcan la gestión consciente de las emociones, el reconocimiento del otro y la creación de vínculos significativos, incorporar espacios dedicados a la sensibilización emocional dentro de los procesos educativos es una necesidad impostergable para formar sujetos sensibles, reflexivos y capaces de habitar su cuerpo de forma consciente, abriendo camino a experiencias educativas que dejan una impronta significativa.

El arte del sentir

Cuando se hace un llamado a la sensibilidad, se tiende a situar en significados distintos incluso opuestos; por ejemplo, no es lo mismo decir “Juan es un hombre muy sensible, llora por todo” a que “Sofía es sensible al pasto”, a simple vista, estas frases parecen tener poco en común pero explicarlas permite entender mejor la complejidad del concepto de sensibilidad, mientras que el primer caso se alude a una sensibilidad emocional, a la condición de experimentar y expresar los sentimientos, en el segundo se refiere a la sensibilidad sensorial, es decir, percibir estímulos del entorno, como la textura o el olor. A esto se suma una tercera manera de percibir la sensibilidad: una social, “Sofía es sensible frente a la falta de alimentación en la Guajira o a las condiciones de vida en Gaza”, aquí la sensibilidad no se refiere al cuerpo, ni a la emoción individual, sino a la conciencia social y solidaria frente a las realidades que afectan a otros, esta manera de comprender la sensibilidad impulsa el compromiso, la empatía y la acción transformadora, siendo estas formas de comprender la condición de sensibilidad.

Este ejemplo también manifiesta algo importante: la sociedad actual no ha perdido su condición de sensibilidad, solo se comprende de formas diversas y de esta manera se no se ha dado la importancia que aquella amerita para su buen desarrollo, ya que ha sido opacada por situaciones mencionadas anteriormente como el ritmo de vida acelerado y la sobre carga de información. En este sentido, para la educación la sensibilidad se convierte es una gran apuesta, pues, revalorizarse

como un componente esencial en la mediación educativa, abre la posibilidad de contribuir a que no haya una creciente fragmentación del tejido social, permitiendo entender la sensibilización desde sus diversas formas emocional, sensorial y social.

La sensibilidad, como condición para percibir el mundo y conectar con las emociones, es fundamental para comprender la experiencia humana en su totalidad. Rousseau (1762), en su obra *Emilio*, o de la Educación, subraya la relevancia de la educación natural, donde la sensibilidad ocupa un papel clave en el desarrollo emocional de los sujetos, la sensibilidad no solo facilita el acceso a las emociones propias, también permite la empatía hacia los demás, algo esencial para la vida en sociedad.

Se trata entonces de reconocer, que la Educación Física puede constituirse como un escenario con alto valor para la reconstrucción del lazo social, permitiendo espacios de encuentro donde el cuerpo sea el vehículo de expresión, comunicación y resonancia con los otros, más allá del rendimiento o la técnica situaciones comunes dentro de la disciplina, esta área posibilita prácticas compartidas que favorecen la creación de rituales colectivos, narrativas y experiencias simbólicas compartidas que dan sentido a la convivencia, siendo el juego, la danza la exploración corporal, las actividades cooperativas lenguajes sensibles que permiten transmitir emociones, establecer vínculos y restaurar la dimensión relacional del ser así, permitiendo que la Educación Física sea una práctica formativa donde la sensibilidad se activa como forma de estar-juntos y habitar el mundo con otros, potenciando la formación de sujetos emocionalmente equilibrados y los modos de existencia caracterizados por conectar y comprender el entorno en el que se interactúa.

Es crucial preguntarse: ¿cómo se puede hacer tangible la sensibilidad?, es aquí donde emerge el concepto de un ser corpóreo simbiosófico, para entender esta pretensión, se recurre a Heidegger (1927) quien en su obra *Ser y tiempo* relaciona el concepto de “Dasein”, el cual se comprende como *ser-ahí* o *estar-ahí*, una forma de existencia que se despliega en el mundo de la vida, asumiendo una impronta existencial que invita a habitar el mundo tal como es, aunque Heidegger no aborda directamente la corporalidad, su idea de ser en el mundo sugiere que la existencia está inseparablemente conectada con el cuerpo, siendo este el medio a través del cual los sujetos se relacionan y adquieren experiencias, dejando de concebirse como un solo objeto.

De manera similar, Merleau-Ponty (1945), permite interpretar al cuerpo como el principal acceso al mundo, siendo un sujeto encarnado que vive y percibe desde su corporeidad¹, relacionando estas perspectivas, se plantea que el ser corpóreo constituye la forma en la que “yo existo” siempre mediado por el cuerpo, es decir, a través del cuerpo es que se accede a la experiencia, no hay separación entre esta percepción y su existencia.

Continuando con la explicación, la simbiosofía como la describe Morín (1994), contribuye a entrever una perspectiva amplia y unificada de la sensibilidad, debido a que al correlacionar las dimensiones del ser, emocional, sensorial, corporal y ética en una misma experiencia con el mundo implica la condición de conectar las diferentes dimensiones de la realidad, permitiendo un enfoque multidimensional y holístico donde la sensibilidad entrelaza al cuerpo, su percepción y relación con el mundo.

Así el ser corpóreo simbiosófico se manifiesta como una expresión tangible de una sensibilidad interconectada, a través de esta comprensión el cuerpo pasa de una posición de objeto físico a un sujeto encarnado que vive, percibe y se relaciona con su entorno, en el cual la corporalidad es el eje central de la existencia ya que, el *Dasein* está en el mundo y lo habita desde su experiencia concreta, afirmando que el cuerpo es quien le da acceso al mundo y permite ser-estar en él como una presencia viva y activa. Allí es donde la sensibilidad como una condición fundamental para la formación humana y de su cuerpo, permite educar en los sentidos y las emociones, al otro y construir un vínculo con el entorno social, entendiendo que la sensibilidad, lejos de ser algo superficial, es fundamento para construir una relación significativa con uno mismo, con los demás y el mundo.

De esta forma, se entrevé que la sensibilidad y el ser corpóreo son elementos claves en la educación emocional y en la construcción de una cultura donde la empatía y la conexión con los demás son fundamentales para la vida en sociedad, invitando a que la educación se centre en la mediación para el desarrollo de la sensibilidad abarcando las emociones, la percepción y la creatividad, por lo tanto, en esta propuesta la sensibilidad se concibe y se eleva como un elemento estético fundamental, en la medida que permite al sujeto experimentar su existencia de forma consciente, no se trata de una estética ornamental, sino como una forma de habitar el mundo con presencia, cuidado y apertura hacia lo que implica existir.

¹ La corporeidad es la **condición encarnada de la existencia humana**, donde se integran cuerpo, mente, emociones y relaciones.

Una vez se comprende la importancia de la sensibilización y el papel central del ser corpóreo simbiosófico en la experiencia humana, se propone que la sensibilidad sea una condición esencial en la estética de la existencia, especialmente cuando esto se analiza desde la hermenéutica del sujeto invitando a comprender desde la narrativa de vida, en consecuencia que la sensibilidad no se limite a una emoción pasajera, ni a un sentido biológico sino que se transforme en una disposición ética y estética que permita la ser humano construir su vida como una *obra de arte*.

En armonía con esta pretensión, se recurre a Foucault (1982), pues en reiteradas veces se plantea que el sujeto no solo vive, sino que da forma a su existencia mediante prácticas conscientes, a través de las cuales expresa sus valores y se transforma así, de esta manera, el cuerpo sensible se convierte en el espacio donde se encarna esta estética de la existencia: un cuerpo que siente, que actúa y que se cuida como un acto estético de la libertad, es decir, vivir la vida como una obra de arte. A partir de ellos, esta hermenéutica implica la interpretación profunda de uno mismo, destacando la importancia del autoconocimiento y la reflexión personal, pilares fundamentales para el desarrollo pleno de la sensibilidad como parte fundamental de la estética.

De tal suerte que, la sensibilidad facilite un proceso continuo de autoexamen, permitiendo estar en sintonía con el cuerpo y el mundo dinámico, este proceso lejos de ser superficial, se convierte en una herramienta vital para vivir la vida como una obra de arte, donde cada acción y elección se realiza con una comprensión más profunda del significado y la belleza de la existencia estando en un constante proceso de reflexión y estilización del yo, así también, la sensibilidad actúa como un motor de transformación personal y social, a través de este enfoque, la vida se convierte en un espacio para la creación colectiva, una vida en comunidad que no solo está regida por la razón o la funcionalidad, también permite una profunda conexión emocional y comprensiva entre los seres humanos.

Desde esta comprensión del ser corpóreo simbiosófico y la sensibilidad como eje de la estética de la existencia, la Educación Física adquiere una relevancia singular, pues, no solo acompaña la formación de un cuerpo hábil, contribuye a un cuerpo que siente, se expresa, se conecta y transforma, un cuerpo que se vuelve texto y contexto, sujeto y medio, presencia y sentido, en este marco, la corporalidad es la materia misma desde la cual se puede hacer del vivir un arte, como lo propones la hermenéutica del sujeto, Así pues, incluir una pedagogía del cuerpo sensible en las prácticas de la Educación Física es una apuesta radical para formar sujetos humanos,

conscientes y comprometidos con su propio estar en el mundo y con el estar-juntos que requiere toda comunidad.

Una mirada a la Educación Física- Desentrañando

Como bien se sabe, en el ámbito de la educación formal, la Educación Física ha venido fortaleciendo su discurso en torno a la mejora de la condición física y la promoción de estilos de vida activos con énfasis en prácticas como el fitness, la alimentación saludable, sueño de calidad, la buena higiene esta orientación ha privilegiado aspectos relacionados con la salud, el deporte, tradicionalmente enfocados en el desarrollo de habilidades motrices, situación que no está mal y contribuye a la Educación Física.

Se pretende que desde la propuesta esta visión la Educación Física no quede confinada en su dimensión técnica y motriz, sino se potencie en posicionarse como un espacio de formación integral donde ya ha venido teniendo grandes avances, pues problemas como la ansiedad, el bullying, la convivencia y la capacidad de reflexividad son gestionados desde este escenario, reconociendo su potencial transformador frente a problemáticas contemporáneas de orden emocional, social y ético; contribuyendo al reconocimiento del otro, a la construcción de subjetividades, a la corporalidad.

En este horizonte, la Educación Física es pensada más allá del paradigma funcionalista que históricamente en algún momento llamo a la crisis de la Educación Física, fenómeno caracterizado por las críticas al énfasis desmedido en el rendimiento físico y en la enseñanza de habilidades deportivas estandarizadas, lo cual redujo la disciplina a un papel meramente instrumental, paradigma tradicional que ya ha sido superado mediante perspectivas culturales, críticas, sociales, hermenéuticas que han permitido problematizar la visión. Siendo las cosas así, desde un paradigma esteta la Educación Física posibilita un espacio privilegiado para el despliegue de la sensibilidad en sus múltiples condiciones, pues esta disciplina se convierte en un lugar donde el cuerpo se mueve, siente, se expresa y se encuentra con otros, se transforma y crea sentido.

Ahora bien, la experiencia corporal, (objeto de estudio de la Educación Física por el PCLEF²), cuando es habitada con consciencia, devuelve al sujeto la posibilidad de sentir el mundo

² Se refiere al Proyecto Curricular de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional en Bogotá, Colombia. Su objetivo es formar profesionales de la educación física con un alto nivel pedagógico, disciplinar y humanístico.

y sentirse en él, gestando condiciones para una educación sensible, ética y profundamente humana, otorgándole a la Educación Física la oportunidad de la mediación educativa con un alto potencial formativo, capaz de resistir el tejido social, abriendo espacios para el encuentro significativo consigo mismo y con los otros.

Así desde el paradigma de la estética de la existencia, la corporalidad se vuelve lenguaje y el movimiento se convierte en narrativa: una narración encarnada del ser que permite experimentar la vida como una obra de arte, donde la sensibilidad es el hilo que teje vínculos, construye mundo y afirma la posibilidad de habitarlo con presencia, cuidado y compromiso.

Por ello, la pretensión de este proyecto es establecer vínculos entre la Educación Física y paradigmas que potencian la visión de la disciplina, reconociendo que el conocimiento que posee un alto valor formativo cuando se concibe desde una visión que integre lo holístico del ser humano, abriendo la posibilidad de asumir propuestas pedagógicas que incorporan metodologías y recursos didácticos orientados a la formación de sujetos simbiosóficos: personas capaces de expresar sus emociones de manera asertiva, creativa y significativa sobre su entorno; esta forma de sensibilidad cultivada desde y con el cuerpo, se convierte en una vía para habitar el mundo de forma plena.

Propósito formativo

Proponer estrategias que llamen la esencia de la estética de la existencia desde la Educación Física, que se refiere a una forma de habitar el mundo desde la sensibilidad, que potencie el ser corpóreo simbiosófico para el conocimiento y cuidado de sí mismo y que a su vez se relacione de forma activa, reflexiva y empática con los otros y con el entorno.

Pregunta orientadora

¿De qué manera la estética de la existencia como elemento formativo de la Educación Física, entendida como una forma de habitar el mundo desde la sensibilidad, contribuye a la formación de un ser corpóreo simbiosófico para el conocimiento y cuidado de sí mismo, y que a su vez permite una relación activa, reflexiva y empática con los otros y con el entorno?

Justificación

Este propósito parte de concebir la Educación Física como una mediación formativa que favorezca a una estética de la existencia, es decir, una forma de habitar el mundo desde la

sensibilidad, la conciencia y la expresión; esta perspectiva implica asumir que el cuerpo pasa de ser entendida como un objeto pasivo, sino que más que ser activo, siente, percibe y actúa en relación con lo que lo rodea, permitiendo que sea capaz de intuir saberes sobre sí mismo y de cuidarse en un sentido amplio a través de prácticas que integren lo expresivo con lo afectivo y la reflexividad, la Educación Física se convierte en un espacio de construcción de sentido en el cual el cuerpo se educa para explorar, dialogar y coexistir de forma plena.

Desde los lentes de la educación se permite hacer una observación y reconocimiento exhaustivo en la sociedad donde se identifica que los sujetos se permean mediante su contexto socio-cultural, este al ser muchas veces tosco y violento los expone a situaciones estresantes teniendo consecuencias en la condición de sensibilidad, pues, por evitar “lastimarse, salir herido” dirían algunos, toman posiciones distantes al reconocimiento de las emociones y la vulnerabilidad del otro evocando en una educación emocional limitada.

Considerando esta situación, ha estado en aumento la banalización, la distorsión de la belleza, la negación del ser corpóreo en su disposición simbiosófica, pues desde la epistemología ya se han transitado y dejado atrás estos discurso tradicionales, sin embargo, en práctica muchas veces se mantienen, esta historicidad del cuerpo³, que a lo largo del tiempo ha sufrido heridas y menoscabos debido a las diversas concepciones del mismo, como lo son; el cuerpo máquina donde Descartes (1637), permite comprenderlo como un reloj solo que más complejo, de la misma forma como la tradición judeo-cristina establece una concepción del cuerpo pecaminoso, asimismo se ha privilegiado lo físico, la práctica positivista, dogmática, los discursos de la vida activa y otras formas más de entender y ver el cuerpo, las cuales han perjudicado la forma de sensibilización que terminan dificultando un desarrollo profundo del autoconocimiento.

En consecuencia, surge la propuesta de este Proyecto Curricular Particular (PCP), que busca potenciar el desarrollo del ser corpóreo simbiosófico contemplando la esencia de la estética de la existencia por medio de estrategias en el escenario pedagógico a través de la Educación Física, a partir de ello, surgen cinco criterios que orientan el proceso formativo del ser corpóreo simbiosófico:

1. Procesos continuos

³Historicidad del cuerpo: hecho de que el cuerpo no es simplemente un objeto biológico, sino una construcción cultural e histórica. Es decir, el cuerpo ha sido interpretado, normado y significado de distintas maneras a lo largo del tiempo, según el contexto social, político, religioso y filosófico.

2. Autoevaluación
3. Transformación
4. Reflexividad
5. Experiencia corporal

Los cuatro primeros criterios deben estar presentes en todos los procesos formativos; sin embargo, este último no se tiende a tener en cuenta en varias ocasiones, es por esto que desde la propuesta se hace foco en que a través de la experiencia corporal se situó la esencia de la estética en la Educación Física como un criterio articulador del proceso formativo, ya que permite experimentar de forma consciente y reflexiva cada situación que pasa por el cuerpo de forma subjetiva.

La experiencia corporal se refiere al proceso de vivir el cuerpo como el espacio sensible y simbólico a través del cual percibe, se siente y se actúa en el mundo, lejos de ser únicamente un medio para el movimiento o la ejecución técnica, el cuerpo se reconoce como centro de significación y subjetivación, en el que convergen sus dimensiones física, emocional, psicológica social. Retomando la perspectiva de Merleau-Ponty (1945), el cuerpo no puede ser entendido como un instrumento al servicio del pensamiento, sino como el sujeto encarnado que da acceso al mundo, pues, a través del cuerpo se constituye la experiencia, comprendiendo que toda existencia es corporal y que todo acontecimiento educativo pasa por el cuerpo como escenario de inscripción y transformación.

Desde esta misma perspectiva, Díaz (2007), señala que la experiencia corporal no solo debe reducirse a lo técnico y funcional, pues su potencia radica en su capacidad de abrir sentidos, de desestabilizar lo dado y de hacer emerger nuevas formas de habitar y aprender, insistiendo en comprender el cuerpo como lugar de inscripción de impresiones que marcan, transforman y reconfiguran al sujeto, así, la experiencia corporal puede ser asumida como el conjunto de huellas que configuran la historia de vida, y que se reescriben permanentemente a partir de los acontecimientos sociales y culturales que la atraviesan.

De este modo, fomentar la estética en la Educación Física implica que los movimientos no solo busquen ser eficientes y funcionales, sino también armoniosos y expresivos, permitiendo que los estudiantes vivencien y aprecien la belleza del movimiento corporal, donde la E.F. sea un espacio en el cual el cuerpo sea el medio de expresión emocional, reflexión y construcción de subjetividad.

Llevando esta misma continuidad, el Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física (PCLEF), propone asumir la experiencia corporal como objeto de estudio, desplazando la lógica tradicional centrada en la destreza para abrir el campo a la comprensión de las diferencias corporales, los modos de existencia y las transformaciones subjetivas, reconociendo que el cuerpo llega a ser un sujeto en la medida en que adhiere a una forma de vida, como apropiación particular del exterior.

La experiencia corporal en Educación Física no se limita al desarrollo de habilidades, se convierte en una invitación a vivir el cuerpo como un espacio de creación de sentido, como un territorio donde se disputa la sensibilidad, se expresa la existencia y se inscriben formas de libertad que permiten reimaginar las formas de habitar la escuela, el aprendizaje y la vida.

De esta manera, la Educación Física se convierte en un campo de acción para potenciar el ser corpóreo simbiótico a través de sus dimensiones constitutivas: la introyectiva (vínculo íntimo del sujeto consigo mismo), extensiva (apertura hacia el otro y el habitar colectivo) y proyectiva (relación activa y contemplativa con el entorno), las cuales no se conciben como categorías cerradas, sino fuerzas vitales que atraviesan la experiencia del cuerpo y abren posibilidades de subjetivación, expresión y vínculo con el mundo.

Desde esta articulación la propuesta no se limita a un discurso abstracto, sino que se materializa en unidades y acontecimientos pedagógicos en los cuales se profundizara más adelante, donde se posibilitan escenarios para que surjan experiencias significativas que giren en torno de la reflexión, transformación y creación de sentido.

Antecedentes

Los antecedentes constituyen el punto de partida para comprender la evolución de los enfoques pedagógicos y filosóficos que sustentan este Proyecto Curricular Particular (PCP), a lo largo de la historia, diversas concepciones sobre el cuerpo, la educación y la sensibilidad han influido profundamente en los procesos formativos, en particular, se ha observado una evolución en la comprensión del ser humano y su relación con el entorno, lo que ha dado lugar a diferentes enfoques educativos, para poder desarrollar una propuesta sólida y contextualizada, es fundamental revisar estas concepciones previas, tanto a nivel local como internacional, ya que ofrecen las bases teóricas y prácticas que orientan las metodologías pedagógicas actuales, permitiendo así repensar la educación desde una perspectiva holística. A continuación, se

presentan algunos de los antecedentes más relevantes que apoyan este enfoque, los cuales, a través de sus aportes, contribuyen al marco teórico que guía este trabajo.

Tabla 1. Estado del Arte: *Antecedentes locales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes
<p>¿Qué nos <i>insinúa</i> la “experiencia corporal”?</p>	<p>Díaz Velasco, Andrés</p>	<p>2007</p>	<p>Aborda la experiencia corporal como un proceso profundo que va más allá de la simple ejecución de movimientos. Para él, el cuerpo no es solo un instrumento físico, sino un espacio de autoconocimiento, emociones y relaciones. La experiencia corporal implica cómo el sujeto percibe su cuerpo en interacción con el mundo, permitiendo una conexión entre lo físico, lo emocional y lo cognitivo. El autor resalta la importancia de vivir el cuerpo de manera consciente, como un medio para desarrollar una mayor sensibilidad y reflexividad.</p> <p>Este enfoque de Díaz (2007) es útil para el proyecto porque promueve una visión de la Educación Física que va más allá de la técnica, integrando la dimensión emocional y reflexiva del ser humano. Su concepto de experiencia corporal puede enriquecer el proyecto curricular al incorporar la sensibilidad, el autoconocimiento y la empatía como elementos clave en el desarrollo del ser corpóreo simbiótico. Esto ayudaría a los estudiantes a no solo mejorar su rendimiento físico, sino a vivir de manera más plena y consciente, cultivando una sociedad más conectada emocionalmente y reflexiva.</p>
<p>Conciencia sensible en la Educación Física</p>	<p>Rodríguez Espinel, Kebin</p>	<p>2017</p>	<p>Es un Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Universidad Pedagógica Nacional, en el que se plantea las dinámicas de la globalización y en cómo se hace visible en las prácticas</p>

			<p>corporales cotidianas. Junto a esto la perspectiva educativa, presenta el desarrollo humano en conjunto con la complejidad multidimensional, se proponen principios adoptados para la relación pedagógica, principios como la esperanza, la tolerancia, el respeto a la diferencia, y la solidaridad. La experiencia corporal es el enfoque disciplinar que se adopta en la intervención. Los diseños didácticos y planeaciones de sesión, dejan ver las categorías que permitieron la evaluación de resultados de este.</p>
<p>Concienciación corporal desde la clase de Educación física</p>	<p>Castillo Rios, Juan Sebastian</p>	<p>2023</p>	<p>Es un Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Universidad Pedagógica Nacional en el que se plantea la concienciación corporal desde la clase de Educación Física, esta propuesta es planteada porque surge una oportunidad para tratar las diferentes problemáticas sociales. Por ello, la intención educativa del proyecto curricular se sustenta bajo los aportes conceptuales de la pedagogía crítica y la fenomenología, puesto que se busca generar transformaciones sociales con el valor de la reflexión, la práctica y la posibilidad de analizar lo cotidiano desde nuevas perspectivas dialógicas del ser humano, sobre el mundo que le rodea y la toma de consciencia de sí mismo, de la otredad y las experiencias llevadas a la sensibilidad por lo otro.</p>
<p>La praxiología Motriz para el desarrollo de la axiología del ser humano a través de la ética del cuidado</p>	<p>Briceño Alfonso, Nicolas Armando</p>	<p>2020</p>	<p>A partir de este Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Universidad Pedagógica Nacional es una propuesta educativa en el que se da un análisis y observaciones en entornos y ambientes educativos, a partir de esto, se observan comportamientos de los sujetos con individualismo, egocentrismo y precariedad en valores, esto debe ser un motivo de preocupación para la sociedad. De allí es que se piensa un currículo particular para ejecutar y</p>

			atender directamente esta problemática; este fue pensado desde el paradigma de la ética del cuidado, con la esperanza de que esto es lo que realmente necesita el ser humano en su educación para la vida.
Hacia una Educación corporizada del afecto	Hurtado Aristizabal, Juan Sebastian Mora Basquez, Kevin Nicolas Briseño Rozo, Sebastian	2023	Este Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Universidad Pedagógica Nacional propone la construcción de otras formas de configurar la afectividad desde concepciones relacionadas a la mismidad, la otredad y el resultado que emerge dentro de los diferentes espacios sociales en los cuales puede buscarse el estado de un equilibrio afectivo, a partir del reconocimiento de las emociones y su influencia en el desarrollo de experiencias y vivencias que configuran identidades y que posibilitan la reflexión crítica para potenciar las relaciones personales e intrapersonales como contribución al desarrollo humano. Por consiguiente, este proyecto tiene como objetivo principal identificar y explorar el equilibrio afectivo a través de la corporalidad en el contexto educativo, desde los aspectos de la expresión corporal, la reflexión crítica sobre el sí mismo, del otro y de lo otro.
La experiencia corporal como aprendizaje significativo para la participación desde la Educación Física	Orozco Naranjo, Nicolas	2020	Este Proyecto Curricular Particular (PCP) de la Universidad Pedagógica Nacional presenta una investigación que permite identificar los aspectos más importantes en la construcción metodológica y didáctica que requiere la práctica pedagógica desde la Educación Física y su incidencia en los procesos participativos, de las representaciones y sentidos que se le asignan al desarrollo de la propuesta educativa, con el objetivo de fortalecer desde la Educación Física los procesos de participación, la construcción de Experiencias Corporales y aprendizajes significativos para transformar

			prácticas e imaginarios de Educación Física como disciplina académica pedagógica.
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------

Tabla 2. *Antecedentes nacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes
Expresiones de lo sensible	Gallo Cadavid, Luz Elena	2014	<p>Esta obra nace de una inquietud y un deseo: ayudar a educar la sensibilidad. Después de muchas conversaciones que llenan de sentido el camino universitario, de diálogos en las aulas y fuera de ellas, el encuentro con colegas de otras profesiones y sectores deja en este libro experiencias e ideas poderosas. Esas inteligencias que operan con lo sensible y abren la puerta al misterio y al desafío de la sociedad actual. Personas diversas para ofrecer una polifonía, para acercarnos a una realidad compleja y difícil de abordar. Tratar la sensibilidad desde todos los sentidos y desde ópticas muy diferentes para animar a explorar nuevas vías en el desarrollo personal.</p> <p>Este enfoque de Gallo (2014) es útil para el proyecto porque plantea la necesidad de educar la sensibilidad, lo que coincide con el interés de formar sujetos que habitan el mundo desde lo sensible. Esto respalda la idea de que la formación no solo debe centrarse en lo racional o técnico, sino también en cultivar la percepción, la emoción y la apertura hacia la experiencia.</p>
¿Qué será de la Educación Física?	Báez Aponte Camilo Alejandro, Díaz Vélasco Andrés, Medina Gutiérrez Bryan Steven, Riaño Casallas Wilson Sarmiento Elizabeth, Sarmiento Cruz Luz Mireya	2025	<p>Este libro nace desde la crítica a la tradición rígida y acrítica en la formación docente en Educación Física, especialmente en universidades públicas como la Pedagógica Nacional. A través de cuestionamientos sobre el rol del cuerpo, el saber práctico, la tradición motriz y los límites de lo técnico, los autores proponen una renovación epistemológica y pedagógica que reconozca la complejidad cultural, simbólica y formativa del cuerpo</p>

			<p>en movimiento. Reúne tensiones, preguntas y malestares de estudiantes y docentes que buscan una Educación Física crítica, sensible y situada, desde donde se plantea el concepto de experiencia corporal como forma de conocimiento que atraviesa lo educativo y lo sensible. Este concepto es central para el desarrollo del PCP, pues permite pensar la práctica pedagógica desde el cuerpo vivido, reconociendo los saberes que emergen del territorio, de la memoria y de las trayectorias de vida como componentes clave en la construcción curricular.</p>
<p>Foucault. Una Estética de la Existencia</p>	Rodríguez, Joe Stivens	2015	<p>Este artículo surge de un estudio hermenéutico sobre la educación del cuerpo cuyo objeto es analizar las condiciones de sensibilidad en clave pedagógica como ámbito de estudio de la Educación Corporal. En esta investigación se piensa lo sensible en relación con la educación a partir de una ruta filosófica, pedagógica y experiencial, por ello, el estudio de lo sensible se enmarca en el pensamiento filosófico de Nietzsche y Deleuze, y la educación en la reflexión pedagógica de Jorge Larrosa y Fernando Bárcena.</p> <p>Este enfoque de Stivens (2015) es útil para el proyecto porque este artículo analiza las condiciones de sensibilidad en clave pedagógica, lo que coincide directamente con la intención de formar el ser corpóreo simbiosófico desde una comprensión sensible y reflexiva del cuerpo, no solo como instrumento, sino como espacio de experiencia, conocimiento y transformación.</p>
<p>Incorporación, palabra al cuerpo y cuerpo a la palabra</p>	Flórez Mallarino, Claudia	2017	<p>Darle palabra al cuerpo y cuerpo a la palabra significa captar señales, emergencias, condiciones históricas de posibilidad, para permitir la aparición de prácticas discursivas que forman sistemáticamente objetos de los que se habla, en este caso, significa</p>

			<p>recoger la palabra referida al cuerpo como saber social para fundar un posible campo de estudio. ¿De qué cuerpo estamos hablando?, indudablemente no de un objeto discursivo explícito inmutable o indiscutible, sino más bien de un objeto difuso e inasible que “corre el fuerte riesgo de no ser un universal” (Le Breton, 2011, p. 25).</p> <p>Esta obra de Mallarino (2017) es útil para el proyecto porque plantea que darle palabra al cuerpo implica reconocerlo como un saber social, es decir, algo que se construye a través del lenguaje, la cultura y la historia, esto respalda el proyecto, que busca comprender el cuerpo más allá de su materialidad, como espacio simbiótico de sentido y relación con el entorno y los otros.</p>
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 3. *Antecedentes internacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes
“Ser y tiempo”	Heidegger, Martin	1927	Este enfoque encuentra una resonancia filosófica en la obra <i>Ser y tiempo</i> de Martin Heidegger, quien plantea que el ser humano “ <i>Dasein</i> ” se comprende a sí mismo a partir de su estar-en-el-mundo, es decir, desde su experiencia situada, corporal y temporal. Bajo esta perspectiva, el cuerpo no es solo un instrumento funcional, sino un modo de ser y habitar el mundo con sentido. En el ámbito de la Educación Física, esta visión profundiza la comprensión del acto educativo como un acontecimiento que involucra al ser en su totalidad. Así, implementar este concepto en el proyecto implica atender no sólo al movimiento visible, sino a la experiencia vivida, a la construcción de significado que el estudiante hace desde su estado corporal, emocional y cognitivo en el aula. Esta visión existencial otorga profundidad al objetivo general de la propuesta, orientando las estrategias didácticas hacia experiencias que no solo enseñen a hacer, sino que permitan ser en relación con uno mismo, con los otros y con el entorno.

<p>Foucault sobre ética y subjetividad: cuidado del sí y estética de la existencia</p>	<p>Smith, Daniel, J</p>	<p>2017</p>	<p>Este ensayo considera la estructura del sujeto ético que se encuentra en los últimos trabajos de Foucault sobre ética, y da cuenta de sus dos conceptos éticos fundamentales: “cuidado de sí” y “estética de la existencia”. El “cuidado de sí”, se argumenta, da a Foucault una manera de conceptualizar la ética que no depende de categorías jurídicas, y que no concibe al sujeto ético en el modelo de la sustancia. “El cuidado de sí” conlleva una comprensión del sujeto ético como un proceso que siempre es relacional, especialmente en relación consigo mismo. En relación con el proyecto, permite conocer la definición de “estética de la existencia” el cual, siguiendo el ideal del proyecto, es fomentarla en la Educación Física.</p>
<p>“La sociedad del cansancio”</p>	<p>Han, Byung-Chul</p>	<p>2010</p>	<p>El filósofo Byung-Chul Han ha escrito sobre la sociedad contemporánea y cómo la sobrecarga de información y la hipertransparencia pueden llevar a una "fatiga emocional". En su obra "La sociedad del cansancio", Han argumenta que la presión constante por el rendimiento y la autoexplotación en la sociedad neoliberal resultan en una desconexión emocional y en trastornos como la depresión y el agotamiento.</p> <p>Esta obra de Byung-Chul Han (2010) funciona con el proyecto porque describe cómo el modelo neoliberal promueve la autoexplotación y el agotamiento, lo que conduce a una pérdida del sentido y de la sensibilidad. Esto se relaciona directamente con el proyecto, que busca reivindicar la sensibilidad y el cuidado de sí como formas de resistencia y transformación frente a ese modelo de vida productivista.</p>
<p>“Fenomenología de la percepción”</p>	<p>Merleau Ponty, Maurice</p>	<p>1945</p>	<p>Desde este libro, los planteamientos de Ponty en <i>Fenomenología de la percepción</i> enriquecen esta propuesta al considerar que la percepción no es un acto pasivo, sino una forma activa y encarnada de conocer el mundo. Para Ponty, el cuerpo no es un simple objeto anatómico, sino el lugar desde el cual se construye toda experiencia significativa. En este sentido, la Educación Física se presenta como un espacio privilegiado para que los estudiantes perciban, comprendan y se expresen desde su corporeidad; esta visión fenomenológica refuerza la necesidad de estrategias didácticas que permitan experiencias perceptivas profundas, en las que el aprendizaje no se imponga desde fuera, sino que emerja desde la vivencia misma del sujeto en movimiento.</p>

			<p>Este enfoque de Merleau Ponty (1945) funciona en el proyecto porque plantea la percepción como una forma activa y encarnada de conocer el mundo, lo que rompe con la idea del cuerpo como un objeto pasivo. Esta visión se alinea completamente con tu concepto del ser corpóreo simbiótico, entendido como un ser que conoce, siente y se transforma a través de su relación sensible con el entorno.</p>
Inteligencia emocional	Daniel goleman	1995	<p>Plantea que la habilidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como la capacidad para reconocer y comprender las emociones de los demás, son fundamentales para el desarrollo personal y social, estas habilidades, denominadas "inteligencia emocional", son clave no solo para el bienestar individual, sino también para establecer relaciones interpersonales sanas y colaborativas.</p> <p>Este enfoque se conecta directamente con la propuesta del PCP, ya que la inteligencia emocional se alinea con la idea de promover una educación que potencie la sensibilización emocional en los estudiantes, desde la perspectiva de Goleman, ser emocionalmente competente no solo implica manejar las emociones en uno mismo, sino también poder conectar empáticamente con los demás, una habilidad que tiene implicaciones directas en el desarrollo de un ser corpóreo simbiótico: una persona que vive, experimenta y se relaciona con los demás y con su entorno de manera consciente y reflexiva.</p> <p>En el contexto de la Educación Física, el trabajo de Goleman sobre la inteligencia emocional permite integrar prácticas que promueven la autoconciencia emocional y la empatía, contribuyendo a una formación más integral del ser humano, esto es fundamental para que los estudiantes no solo desarrollen habilidades físicas, sino también habilidades emocionales y sociales que les permitan habitar el mundo de forma activa, reflexiva y empática.</p>

Marco legal

Este Proyecto Curricular Particular (PCP) se fundamenta en el entendimiento y cumplimiento de las leyes y normativas necesarias, por lo tanto, es importante entender cómo la Constitución y la legislación vigente rigen tanto la educación en general como la Educación Física en el país. Partiendo de esto, principalmente es necesario tomar la Ley General de Educación, Ley

115 de 1994, la cual se rige mediante los principios de la constitución política sobre el derecho a la educación, este proyecto se realiza en un ámbito formal de la educación, que desde el artículo 10 de la ley 115 de 1994 dice: “se entiende por educación formal aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas y contundentes a grados y títulos”. (MEN, 1994)

La necesidad educativa que se propone en este proyecto toma una línea desde la educación formal, teniendo en cuenta objetivos que profundicen los conocimientos del docente en formación para potenciar al individuo de características emocionales, sociales, culturales, personales, etc. A partir del artículo 20 de la ley 11 de 1994 y del artículo 21 de la ley 115 de 1994.

La ley 30 de 1992 constituye el marco normativo fundamental que organiza el servicio público de la educación superior en Colombia, esta ley reconoce la educación superior como un derecho y un bien público, la concibe como una actividad cultural inherente a la función social del Estado, a través de ella, se establecen los principios de autonomía universitaria, libertad de enseñanza, investigación y cátedra, así como la responsabilidad estatal en la inspección, vigilancia y financiación del sistema.

Uno de los pilares es el reconocimiento de la autonomía de las instituciones de educación superior (IES) para definir su misión, estructura académica, formas de gobierno y régimen financiero, lo cual resulta especialmente relevante en el contexto universitario en que se inscribe esta práctica pedagógica. Asimismo, la ley promueve la calidad mediante el establecimiento del Sistema Nacional de Acreditación, el fomento de la investigación y la extensión como funciones sustantivas, y la creación de condiciones para el acceso equitativo a la educación superior especialmente para poblaciones históricamente excluidas.

En el marco de esta normativa, la universidad pública se configura como un escenario de producción de conocimiento, reflexión crítica y transformación social, principios que orientan el sentido ético, político y pedagógico del presente PCP. Por otro lado, el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia de 1991, y las disposiciones de la ley 181 de 1995, “por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte”. Y desde el artículo 10 y 11:

Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral

y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 11. Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

Este proyecto busca fomentar el desarrollo holístico de los estudiantes mediante la sensibilización de sus experiencias corporales, apoyándose en lineamientos curriculares de la Educación Física y en la Ley General de Educación 115 de 1994 y en la ley 30 de 1992 educación superior, el objetivo es que los estudiantes aprendan a valorar el cuidado y la expresión de su cuerpo, así como a disfrutar y practicar actividades físicas y deportivas, considerando distintas perspectivas contextuales de tiempo y espacio. De esta manera, se espera que el proyecto enriquezca el currículo escolar y aporte significativamente a la formación de los estudiantes.

CAPÍTULO II

Perspectiva educativa

Para comprender adecuadamente este proyecto, es fundamental profundizar en el rol de la perspectiva educativa, pues se define como el conjunto de principios, valores y convicciones que orientan la labor pedagógica de los maestros, a través de ella, se aclaran y relacionan las categorías, conceptos que de forma organizada ofrecen los fundamentos de la intención formativa para el mismo, desde aquí se pretende dar a conocer la visión del mundo, la concepción del ser humano y la interacción entre la sociedad y la naturaleza, los cuales influyen directamente en la práctica educativa.

La perspectiva educativa de este proyecto pretende integrar la esencia de la estética de la existencia en la Educación Física, proponiendo un enfoque que va más allá de la formación física para incluir el desarrollo emocional, reflexivo y social del estudiante, en un contexto donde se ha fragmentado las relaciones humanas, debido a lo acelerado de la construcción en comunidad. Desde una mirada crítica se percibe que existe diversidad en la comprensión de sensibilidad en la sociedad, esto se atribuye un poco a lo efímera que es la vida, Bauman (2000), reconoce esto como producto de una modernidad líquida, es decir, que nada en la sociedad actual parece durar: todo cambia rápido, es inestable, flexible y se adapta constantemente, esto disuelve los vínculos estables y profundos alejadas de la vulnerabilidad entre seres humanos y la comprensión de su condición de sensibilidad.

En este escenario el sujeto tiende a desvincularse emocionalmente del otro y de sí mismo, adoptando una postura de indiferencia frente a las experiencias sensibles y relacional del otro, lo cual sigue siendo una preocupación más para la educación, pero de esta misma forma un gran potencial de acción, puesto que, al fijar la mirada en esto se posibilita soñar escenario para articular el dialogo de saberes entre las áreas humanística, pedagógica y disciplinar con el fin de justificar el propósito formativo desde una estructura pedagógica coherente y cohesionada con el contexto.

Esta perspectiva va a fundamentarse en la idea de un ser corpóreo simbiosófico, que es capaz de conectar y comprender las subjetividades, integrando la sensibilidad emocional y perceptiva de manera interdependiente con sus pares, siguiendo la perspectiva de Heidegger (1927), sobre el *ser-ahí* o *estar-ahí* en el mundo de la vida, este ser entiende que su existencia está

situada en un contexto relacional, en el cual el cuerpo vive, percibe y se expresa, esta comprensión fomenta una relación creativa y responsable con el entorno, promoviendo una sensibilidad que abarque las emociones, la percepción y la relación, construyendo un sabiduría en el vivir juntos.

Concepto de educación

La educación es un proceso mediante el cual los sujetos adquieren conocimientos, habilidades, valores, creencias y hábitos que les permiten desarrollarse plenamente como seres humanos y participar activamente en la sociedad, esta no se limita solo al aprendizaje formal en escuela o universidades, abarca todas las experiencias que contribuyen a la formación personal y colectiva a lo largo de la vida. La educación puede tomar diversas formas: formal, informal y no formal, esta también involucra la enseñanza de habilidades sociales, emocionales, éticas y culturales, que son esenciales para el funcionamiento de la sociedad.

El propósito de la educación, no se basa en la acumulación de información, sino que, en el desarrollo holístico de las personas, fomentando el pensamiento crítico, la creatividad, la empatía, el respeto por la diversidad y el compromiso con el bienestar común, es un ideal fundamental para la mejora de la calidad de vida, siendo un proceso que se hace en sociedad. Este proceso conecta estrechamente con los principios de este proyecto, en lugar de limitarse a la simple acumulación de información, la educación desde esta perspectiva promueve el desarrollo pleno de los sujetos y cultiva su condición de sensibilidad.

Educación Física

La Educación Física en este proyecto, trasciende la visión tradicional que ha venido siendo superada en el discurso, para asumirse como un campo formativo que articula el cuerpo con la emoción, la percepción y el pensamiento. Planella (2006), invita a la *educación del cuerpo* que reconoce al cuerpo como ente comunicativo y expresivo, inmerso en contextos culturales y sociales, propone una concepción de la Educación Física que va más allá de la mera actividad motriz, integrando las dimensiones cultural, social y simbólica del cuerpo.

En este cambio de paradigma por reconfigurar el sentido de la E.F. Gallo (2012), propone una comprensión crítica, en la cual debe pensarse como un campo que forma, comunica y transforma, ahora bien, la práctica corporal es un acto pedagógico y político que posibilita el reconocimiento del cuerpo como lugar de experiencias, memoria y subjetivación, permitiendo que

la Educación Física sea posibilitador de espacios privilegiados para interrogar los modos en que se habita el cuerpo, en el que se vincula con otros y se expresa en el mundo.

Esto se comprende desde una visión holística del ser humano, donde se entiende el cuerpo como medio de expresión y relación con el entorno, resaltando una educación sensible, que busca desarrollar la consciencia corporal en términos cognitivos, emocional, social y ecológico, promoviendo el reconocimiento y la valoración de cómo el cuerpo interactúa con la cultura y el contexto en el que se desenvuelve.

La Educación Física se presenta como un espacio para el desarrollo humano, brindando la oportunidad de apropiarse de los bienes culturales como de las prácticas corporales, las tradiciones, los juegos, la danza y demás expresiones motrices, que han sido construidas social e históricamente, que constituyen vehículos simbólicos a través de los cuales los sujetos se vinculan con su identidad, su historia y comunidad.

Es así que favorece procesos de construcción de sentido, invitando a los estudiantes a interactuar con su cuerpo desde una condición sensible, que les permita experimentar emociones, expresar sus singularidades y reconocer la diversidad de las formas de habitar el mundo, se promueve el reconocimiento de la identidad del otro.

Teoría de desarrollo humano

La teoría de desarrollo humano de Sen (1999), propone que el desarrollo no debe ser visto únicamente en términos de crecimiento económico o acumulación de recursos materiales, sino que debe ser entendido como la expansión de las capacidades de los individuos para llevar a cabo aquellas actividades y funciones que valoran en su vida, se permite validar oportunidades reales que los sujetos tienen para actuar y desarrollar sus potencialidades en función de sus propios valores y necesidades, es decir, que va a permitir ubicarse en una visión compleja y holística del desarrollo, que se enfoque en la capacidad del sujeto para elegir y vivir una vida que considere valiosa.

La propuesta pedagógica del PCP, reconoce que el desarrollo holístico de los estudiantes debe ir más allá de la adquisición de competencias físicas y técnicas, a través de la sensibilización y el autoconocimiento corporal, se busca que puedan conectar y ser conscientes de sus emociones y con el mundo que los rodea, por lo tanto, este desarrollo no es un proceso aislado, al contrario está estrechamente vinculado a la capacidad de los sujetos para interactuar con otros desde un lugar

de empatía, respeto y colaboración, como lo señala esta teoría, el desarrollo de las personas se mide en función de las oportunidades reales que tienen para participar en la vida social de manera significativa, esto potencia el paradigma en que la Educación Física es un espacio en el que los estudiantes fortalecen sus capacidades físicas, pero también emocionales, sociales y ética en función de potenciar la corporeidad.

Cabe resaltar que, esta propuesta de desarrollo dialoga con la importancia de reconocer y valorar la diversidad de experiencias y capacidades humanas, cada sujeto, dependiendo de su contexto social, cultural y personal, tiene diferentes formas de desarrollar sus capacidades y participar en la sociedad, por esto, se busca que cada estudiante pueda expandir sus libertades reales para vivir una vida significativa, de esta forma también incentiva a que los estudiantes ajusten su vida a sus valores y aspiraciones desde una mayor sensibilidad emocional, una conciencia corporal profunda contribuyendo a la construcción de tejido social.

Enfoque pedagógico

Con el fin de que esta teoría de desarrollo sea convincente y se entretreje de una buena manera, se ha pensado en un enfoque pedagógico que no se limite a la mera transmisión del conocimiento, por lo tanto, las pedagogías sensibles de Planella (2017), es un enfoque educativo que pretende relacionar el cuerpo, las emociones y la subjetividad en los procesos de aprendizaje, reflexionando sobre cómo el cuerpo y su experiencia en el mundo son fundamentales para la educación, alejándose de la rigidez de los métodos tradicionales y promoviendo una pedagogía humana, abierta y contextualizada a las realidades individuales y colectivas. Planella (2017), destaca la importancia de explorar otras disciplinas y perspectivas para enriquecer la educación, fomentando la educación desde una mirada somática (en relación con el cuerpo), considerando dimensiones del sujeto que a menudo quedan relegadas por enfoques técnicos o cuantitativos.

La pedagogía sensible busca ofrecer otras miradas a la educación, más allá de ideas vinculadas a competencias, datos, rendimientos. Busca algo cercano a las ideas de placer, mirada, tacto, experiencia. Busca que al estudiante le pase algo, le suceda algo que lo atraviese, que irrumpa en sus carnes. Busca que en las prácticas de educación artística no haya lugar para miradas educastradoras, que se dé rienda suelta al cuerpo, sus diversidades y sus múltiples representaciones, debemos escapar a lo que ya Foucault

criticaba: estamos en la escuela de un maestro que no interroga más que a partir de respuestas ya escritas en su cuaderno; el mundo es nuestra aula [...]. La tiranía de una buena voluntad, la obligación de pensar «en común» con los otros, la dominación del modelo pedagógico, y sobre todo la exclusión de la tontería, forman parte de una ruina moral del pensamiento, cuyo papel en nuestra sociedad sería fácil de descifrar´. (Planella, 2017, p.95)

Teoría curricular

El enfoque curricular constructivista se vincula de manera directa con el enfoque pedagógico y el PCP que se ha discutido, ya que ambos comparten la idea de que el aprendizaje es un proceso activo, participativo e interactivo, permite concebir al estudiante más allá de un receptor de contenido, pues lo reconoce como sujeto que construye conocimiento a partir de su experiencia, su contexto y sus interacciones con los demás, el curriculum debe ser flexible, abierto a la interpretación y profundamente vinculado con la realidad del estudiante, favoreciendo procesos de aprendizaje que tengan sentido para él y que respondan a sus necesidades e intereses.

El PCP propone una mirada en la Educación Física que la potencie como espacio de formación integral del ser, pues, reconoce al sujeto en su totalidad: su corporeidad, su emocionalidad y capacidad de vincularse con el entorno, es por ello que, la pedagogía sensible ofrece un aporte clave al afirmar que el cuerpo no es solo un instrumento funcional sino un lugar de sentido, expresión y transformación.

En todo caso, se requiere asumir una actitud pedagógica empática y reflexiva, capaz de interpretar la necesidad emocional, social y cultural del estudiante, de la misma forma se invita a pensar el rol del maestro, no como mero transmisor de contenido, sino como mediador de experiencias significativas, de este modo, permite escenarios educativos en los que se cultiva la sensibilidad, el respeto por la diversidad y la posibilidad de construir vínculos humanos y conscientes de sí y del otro.

Sociedad y cultura

La sociedad se concibe desde una perspectiva compleja e interconectada, en donde los sujetos no pueden entenderse de forma aislada, dependen de su relación con el entorno, Morín

(2000), permite comprender la sociedad como un sistema dinámico que integra múltiples dimensiones: biológica, psicológica, cultural, económica y política, en un constante proceso de evolución y transformación, así se destaca la necesidad de un pensamiento complejo que abrigue la subjetividad.

Así mismo, se menciona que la cultura no es un fenómeno estático, ni homogéneo, este trasciende integrando saberes, creencias, costumbres, valores y expresiones simbólicas de una sociedad, desde esta perspectiva la cultura es evolutiva, interactúa y es auto productiva cambiando a lo largo del tiempo mediante la interrelación de diversos factores sociales, históricos y biológicos.

Teoría de aprendizaje

En el marco de este proyecto, la teoría de aprendizaje significativo de Ausubel (1963), permite ampliar el panorama debido a que es clave para comprender cómo los estudiantes pueden sumar la experiencia corporal y emocional dentro de su proceso de aprendizaje, ya que, para que el aprendizaje sea realmente significativo, debe haber una conexión sustancial entre la nueva información y el conocimiento previo del estudiante, aplicando este principio a la ruta del ser corpóreo simbiosófico, se torna holístico en cuanto se piensan las dimensiones trabajando en conjunto para una experiencia que conmueva al estudiante.

Teniendo en cuenta esto, la experiencia corporal se inserta como un componente que tiene un valor significativo, en la medida que el sujeto entiende y contextualiza su movimiento dentro de su propia vivencia, este proceso hace del aprendizaje una vivencia profunda que no escarba en la repetición de tareas o ejercicios con el fin de mitigar el rol de la Educación Física.

La experiencia corporal dada desde la condición de sensibilidad va a permitir potenciar escenarios de aprendizaje significativo que permita al estudiante el desarrollo de habilidades físicas, emocionales, siguiendo así esta lógica, se trata entonces de permitir que el sujeto relacione lo aprendido con su propia historia, dándole un valor real y serio a su aprendizaje. La sensibilidad es entonces un componente que debe estar presente en la Educación Física como herramienta esencial para conectar y hacer significativo el proceso de aprendizaje en conjunto.

Acontecimiento

Se propone una visión hacia los *acontecimientos expresivos* comprendidos como experiencias singulares que interrumpen la rutina, abren un umbral de sensibilidad y permiten que el sujeto se reconozca a sí mismo y a los otros en el movimiento, el gesto y la interacción, esto sigue constituyendo la oportunidad formativa para estetizar la existencia, no como belleza superficial sino más bien como la capacidad de habitar lo cotidiano desde una relación creativa, sensible y consciente con el cuerpo.

Estetizar la existencia implica dotar de sentido a los gestos cotidianos, cuidar los vínculos y abrirse a lo inesperado de la experiencia, el cuerpo aparece como medio privilegiado de esa construcción desde un sujeto que siente, que dice y que se transforma en el encuentro. Ahora bien, ¿qué se entiende por acontecimiento en este contexto? No se trata de cualquier hecho o actividad dentro de la clase, ni de un contenido planificado que se ejecuta paso a paso, llamando a Deleuze (1969), el acontecimiento es lo que sucede en el sentido, más que en el tiempo, es decir, una irrupción en la experiencia que desborda lo previsto y afecta al sujeto, dejándole una impronta.

Se comprende como aquello que conmueve, que sacude, que transforma, esto en la educación no se mide por su eficiencia técnica, más si por la capacidad que tiene de movilizar al estudiante, de abrirle un nuevo horizonte de sentido, debido a que son experiencias que no se olvidan porque algo en ellas nos tocó: un gesto, una palabra, una mirada, un movimiento compartido...

En consecuencia, son los acontecimientos expresivos son aquellos que emergen de la interacción entre el cuerpo, el entorno y los otros, y que propician una exteriorización sentida del mundo interior, donde la expresividad no se queda en la manifestación estética, pues toma forma de existencia en la que el cuerpo comunica, vincula y significa, Merleau-Ponty (1945), sostiene que el cuerpo actúa pero también significa: cada gesto, postura, desplazamiento corporal revela una intención, emoción o historia, la frase -el cuerpo significa- no está aludiendo únicamente a una representación simbólica de lo interno, también a la manera de habitar el mundo donde lo que siente, se dice; y lo que dice, se siente: *el cuerpo siente diciendo, dice sintiendo*.

Desde esta perspectiva, lo expresivo se sitúa en el plano de la corporeidad: el cuerpo que está, se expone y entra en resonancia con otros, por ello, también son acontecimientos relacionales; en el cual el sujeto se expone a la diferencia, otredad y se sostiene en este tipo de experiencias priorizando al otro.

Un acontecimiento expresivo, por tanto, no se mide por el logro técnico, se mide por la intensidad con la que posibilita las siguientes situaciones: sentir el cuerpo como territorio habitado desde lo introyectivo, reconocer el mundo y a los otros como lugar de apertura y resonancia desde lo extensivo, y expresar creativamente desde lo corporal llamando a la dimensión proyectiva.

Se espera que cada acontecimiento expresivo esté marcado por tres rasgos:

- i) Singularidad: es irrepetible, nace de la experiencia situada del grupo y de cada sujeto.
- ii) Transformación: Conmueve, modifica la manera en que el estudiante se percibe a sí mismo, al otro o al entorno.
- iii) Expresividad: se manifiesta en gestos, movimientos, silencios o creaciones que tienen valor en sí mismos, más allá de ser medios para un fin.

Para que estos acontecimientos no queden en el plano de lo abstracto, se proponen líneas de visibilidad que permiten reconocer si emergencia en el proceso pedagógico:

1. En la interioridad del estudiante: cuando logra poner en palabras, gestos o símbolos lo que siente en relación con su cuerpo (ej. Registros en el pasaporte pedagógico)
2. En el vínculo con el espacio: Cuando el movimiento deja de ser solo desplazamiento para convertirse en exploración sensible del entorno (ej. Reconocer el aula como un territorio que se recorre de múltiples maneras, apropiarse de trayectorias, niveles y orientaciones como forma de creación)
3. En la relación con los otros: cuando el encuentro corporal posibilita resonancia, empatía o cuidado mucho (ej. juegos cooperativos que desbordan lo competitivo, creación compartida de secuencia expresivas)
4. En la dimensión simbólica: cuando el cuerpo produce significados más allá de la técnica (ej. una postura que expresa calma, un gesto que comunica emoción, un dibujo o palabra en el pasaporte que resignifica la experiencia vivida)

Aterrizando esta reflexión en la Educación Física, implica pensar las clases como espacios que habiliten el acontecimiento: momentos donde el movimiento se vuelve lenguaje, gesto se vuelve vínculo y el cuerpo se vuelve pregunta, este acontecimiento expresivo puede surgir, verbigracia, en un juego que conmueve, en una dinámica corporal que interpela, un silencio compartido tras una danza o en una mirada que encuentra al otro más allá de la instrucción, por

esto mismo el rol del maestro, es el de quien cuida el espacio para lo inesperado, habilita el encuentro y reflexiona sobre lo que emerge en el espacio.

Resulta pertinente, incluir las dimensiones de la motricidad humana planteadas por Castañer y Camerino (1996), desde la resignificación pedagógica que las sitúa en el centro de una experiencia formativa estética y expresiva, si bien surgen en el campo de la motricidad, permiten pensar al ser corpóreo como una estructura relacional que se manifiesta en distintos niveles de experiencia desde las prácticas motrices:

1. Dimensión introyectiva del ser: *reconocerse*

Este remite al reconocimiento del propio cuerpo a través del movimiento, a la percepción interna que permite al sujeto conectarse con sus sensaciones, emociones y estados corporales, cobrando sentido al abrir espacios donde el sujeto pueda experimentarse a sí mismo.

2. Dimensión extensiva del ser: *Interactuar*

Alude a la interacción con el medio objetual; es decir, con los elementos materiales y entornos que rodean al cuerpo en movimiento, se pretende que se propicie un diálogo entre el cuerpo y espacio, resignificando espacios desde el movimiento y la creatividad.

3. Dimensión proyectiva del ser: *comunicar*

Esta facilita la relación y vínculos con el medio social a través de acciones de movimiento que se proyectan hacia los otros promoviendo así la interacción y comunicación asertiva, permite la expresión intersubjetiva, espacio donde las emociones, las ideas e historias corporales se comparten para la construcción en conjunto.

Se pretende articular la propuesta pedagógica con un marco de comprensión del cuerpo como estructura relacional y multidimensional (ver figura 1).

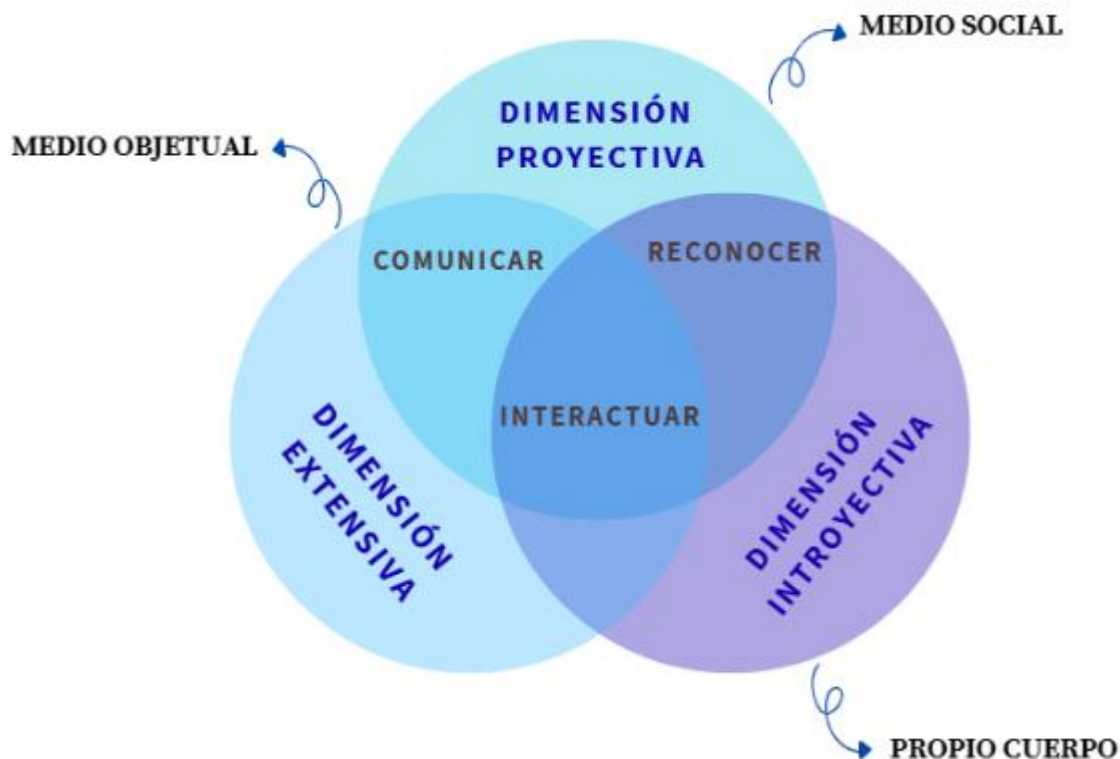


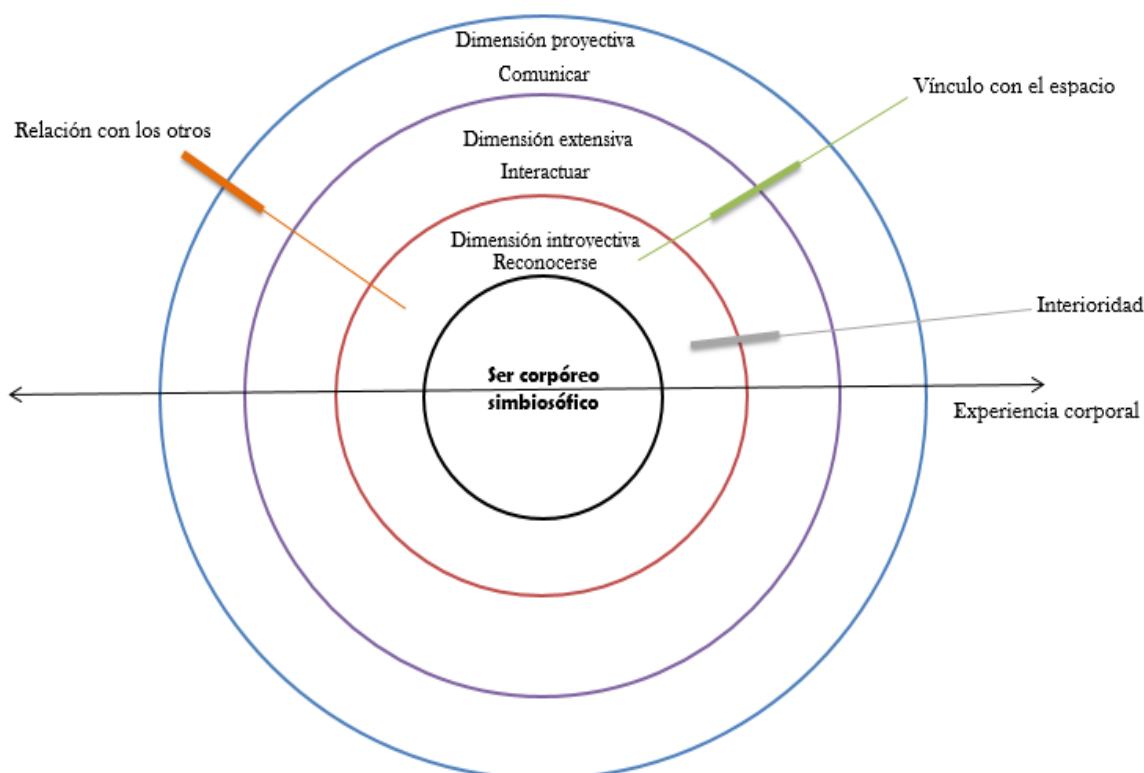
Figura 1. Dimensiones de la motricidad humana. Creado a partir de Castañer, M y Camerino, E. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria*.

Las dimensiones de la motricidad son leídas como formas de estar en el mundo desde las prácticas, resultando plenamente pertinente para fundamentar una propuesta que a través de los acontecimientos expresivos estetice la existencia y forme sujetos sensibles. La figura 1 no cumple solo una función ilustrativa, permite entrever la acción pedagógica. A raíz de lo expresado, es importante resaltar que la perspectiva pedagógica planteada pretende trascender los modelos tradicionales de enseñanza para dar paso a una educación contextualizada, donde el cuerpo a partir de la acción sea medio de expresión y reconfiguración de significados.

Esto se significa en el momento en que el sujeto experimenta el acto de manera consciente y reflexiva, vincula la experiencia sensorial con sus emociones, pensamientos y valores, proceso que es dialógico y relacional en un espacio socio-cultural donde los significados son construidos colectivamente, en el cual se pretende que la experiencia corporal aflore como campo de sentido en el que se entrelaza la emoción, percepción y memoria.

De manera que, la Educación Física se convierta en un escenario de posibilidad para que los cuerpos acontezcan, es decir, que vivan experiencias que dejen impronta, que les permita construir una relación sentida con su estar en el mundo, en coherencia con esta apuesta, la figura 2 sintetiza gráficamente cómo las dimensiones del ser corpóreo y las líneas de visibilidad del acontecimiento expresivo se entrelazan para orientar el sentido pedagógico del PCP.

La figura representa la configuración del ser corpóreo simbiosófico como núcleo de la experiencia educativa, desplegado en tres dimensiones interdependientes.



Figuras 2. Creación propia. Las dimensiones de la motricidad, resignificadas desde el PCP, configuran la posibilidad de *acontecimientos expresivos* donde el cuerpo acontece como experiencia estética y relacional

La figura representa la configuración del ser corpóreo simbiosófico como núcleo de la experiencia educativa, desplegado en tres dimensiones interdependientes; la introyectiva (reconocerse), la extensiva (interactuar) y la proyectiva (comunicar). Estas dimensiones no se conciben como niveles jerárquicos, son entendidas como capas dinámicas de la existencia que se entrelazan y sostienen mutuamente, a su vez, el esquema muestra que los acontecimientos

expresivos se hacen visibles a través de tres líneas transversales que atraviesan todas las dimensiones la interioridad (sentirse y reconocerse), el vínculo con el espacio (interactuar y crear trayectorias) y la relación con los otros (comunicar y resonar). Dichas líneas son criterios de reconocimiento que permiten identificar cuándo una experiencia corporal adquiere densidad expresiva: cuando el sujeto se siente y se reconoce, explora y crea desde lo colectivo.

En este orden de ideas, la figura 2 no se concibe como modelo abstracto, sino como la estructura que orienta el despliegue de las unidades didácticas del PCP, que son tratadas con más profundidad en el capítulo III, cada dimensión encuentra resonancia en los propósitos y actividades de las clases. La dimensión introyectiva se articula con la primera unidad “habitándome”, los estudiantes exploran su respiración, el equilibrio y la escucha interna como camino del autoconocimiento, dando lugar a acontecimientos expresivos vinculados con la interioridad. La dimensión extensiva, corresponde con la segunda unidad “descubrimiento del medio”, en la que la orientación y exploración espacial convierten el entorno en un territorio sensible, visibilizando el vínculo con el espacio. Finalmente, la dimensión proyectiva despliega su potencia en la tercera unidad “corporalidad compartida”, donde se haya la resonancia con los otros.

Sosteniendo la convicción de que la Educación Física puede ser un lugar para estetizar la existencia, donde los estudiantes vivan el cuerpo no solo como instrumento, sino como medio de sentido, vínculo y transformación.

CAPÍTULO III

Diseño e implementación

El proyecto enfoca sus intereses en fomentar escenarios en la Educación Física que sean privilegiados para el desarrollo de los seres humanos, permitiendo que el cuerpo se convierta en medio de expresión, interacción y conocimiento, a través de experiencias significativas, donde se propicien situaciones que despierten la sensibilidad. Estimulen la creatividad y la comprensión propia y del entorno. Para aportar a esta forma de ver la educación, es fundamental diseñar propuestas pedagógicas que integren distintas formas de abordar el movimiento, permitiendo a los sujetos explorar, expresar y construir sentidos a partir de su propia vivencia corporal, implicando que mediante el desarrollo de sus habilidades físicas y prácticas motrices se potencien otras dimensiones.

Esto se convierte en un desafío para la práctica del maestro, pues invita a repensarse los ambientes flexibles, en los que el error es parte del aprendizaje y valorando el proceso por encima del resultado, la planificación debe mediar y estimular la construcción activa del conocimiento. Para esto resulta pertinente considerar los aportes de la teoría curricular de Sacristán (1991), pues, el currículo no debe entenderse como un conjunto de contenidos prescriptivos, sino invita a la construcción cultural y social que se configura en la práctica aplicado en la Educación Física, esto habla de reconocer que las experiencias corporales que acontecen en el aula no son neutrales, son cargadas de intencionalidad y significado, por ello, se recalca que el maestro debe asumir una postura crítica frente al currículo, adaptando este a las realidades del grupo, promoviendo aprendizajes contextualizados y dotando de sentido las actividades para que los estudiantes se involucren con fruición y disposición.

De la mano de este enfoque curricular se pretendió consolidar un marco de intervención que reconozca la complejidad del sujeto y la riqueza de sus expresiones corporales, se partió del entendimiento de que el aprendizaje significativo se construye desde la vivencia, la emoción y la reflexión. Es por esto que, la implementación de la propuesta curricular encontró en la definición clara de los objetivos la orientación del sentido, estos objetivos actuaron como faro que guía las decisiones pedagógicas y didácticas, permitiendo que se articulará de manera coherente las intervenciones que se desarrollaron en el contexto universitario.

Se presenta un objetivo general que expresa la finalidad central de la propuesta, acompañado de tres objetivos específicos que detallan los pasos y enfoques necesarios para alcanzarlos, cada uno contribuye a nutrir el proceso formativo, trazando un camino claro hacia la formación de un ser sensible.

Objetivo general

Diseñar una ruta metodológica que, a partir de las dimensiones introyectiva, extensiva y proyectiva del ser corpóreo, propicie acontecimientos expresivos en la Educación Física mediante el desarrollo de habilidades motoras, afectivas y cognitivas, integrando estrategias didácticas que favorezcan la comprensión, aplicación y evaluación significativa de los aprendizajes.

Objetivos específicos

1. Estructurar estrategias didácticas que favorezcan el reconocimiento del propio cuerpo y la emergencia de acontecimientos expresivos desde la dimensión introyectiva.
2. Diseñar situaciones motrices y actividades pedagógicas que posibiliten la interacción del cuerpo con el espacio, promoviendo experiencias significativas de orientación, percepción y exploración.
3. Implementar estrategias metodológicas que potencien la comunicación y la expresividad corporal como formas de interacción y creación colectiva, reconociendo al otro desde la empatía y la sensibilidad.
4. Aplicar instrumentos de registro y reflexión que contribuyan a la evaluación significativa de los aprendizajes en clave sensible, expresiva y relacional.

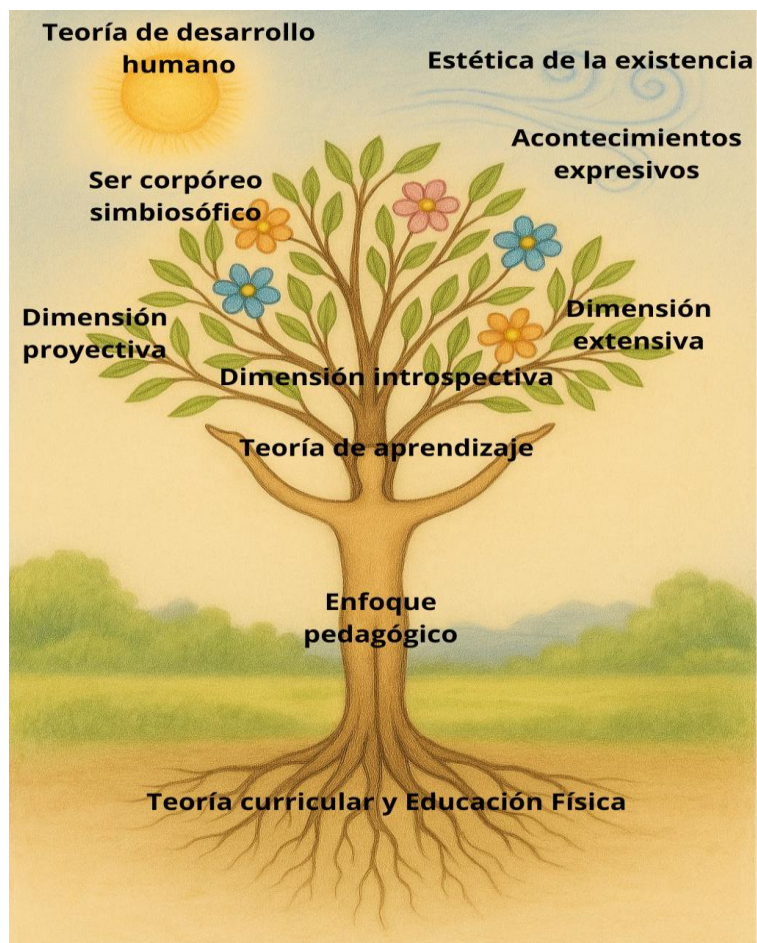


Figura 3. Árbol conceptual de la propuesta pedagógica. Imagen elaborada con apoyo de inteligencia artificial (Chat GPT, OpenAI, 2025).

Se configura como una metáfora visual y conceptual que estructura el Proyecto Curricular Particular (PCP), articulando los fundamentos, desarrollos y proyecciones de la propuesta pedagógica en Educación Física:

Sol y oxígeno: La expansión de capacidades como posibilidad para florecer.

En el follaje del árbol aparecen los horizontes que orientan esta práctica; la estética de la existencia y la teoría del desarrollo humano, los cuales iluminan el propósito ético, estético y formativo de la propuesta en la E.F. así, el árbol como metáfora no solo da cuenta de un proceso formativo y orgánico situado, sino que encarna la apuesta por una pedagogía sensible, que reconoce al cuerpo como lugar de subjetivación, experiencia y conocimiento.

Raíces: Salen de los pies del cuerpo- árbol y penetran en la tierra.

Se encuentran los pilares teóricos que sustentan el sentido de la práctica: la teoría curricular y la Educación física, son base viva donde el sujeto aprende desde su propia experiencia significativa y no pasiva, pues el aprendizaje es un proceso activo, participativo e interactivo, concibiendo al estudiante como sujeto que construye conocimiento a partir de su experiencia, su contexto e interacciones con los demás, invitando a un curriculum flexible, abierto a la interpretación y vinculado con la realidad del estudiante, favoreciendo procesos de aprendizaje que tengan sentido para el estudiante y que respondan a sus necesidades e intereses.

Tronco: Es el cuerpo mismo: firme, sensible y habitado.

El enfoque pedagógico y la teoría de aprendizajes son fundamentos que nutren el tronco, lugar donde se gesta la sensibilidad, la escucha del ser y la apertura hacia experiencias significativas, este tronco no es rígido, ni uniforme; es un espacio dinámico en el cual entrelazan las comprensiones del aprendizaje como proceso vital, situado y sensible.

Desde él, se impulsa una práctica que reconoce al cuerpo como centro de experiencia, que no solo ejecuta, sino que siente, percibe y reflexiona, permitiendo que las raíces dialoguen con las ramas, garantizando así la coherencia entre los principios formativos y las proyecciones expresivas del ser en la Educación Física.

Ramas y hojas:

Desde esta mirada, el árbol se ramifica hacia las dimensiones extensiva, proyectiva e introyectiva expresadas en las ramas y hojas, y que permiten la expansión del ser hacia el mundo y la proyección de su sentido en relación con los otros y el entorno, estas dimensiones abren la posibilidad de que emerjan acontecimientos expresivos entendidos como experiencias corporales que significan y transforman.

Flores:

Esta simboliza el florecimiento del proceso formativo, el resultado visible y vital de todo el recorrido pedagógico que nace desde las raíces teóricas, asciende por el tronco pedagógico y se proyecta en las dimensiones del ser. Esta flor representa al ser corpóreo simbiótico, es decir, un ser que ha aprendido a habitar su cuerpo desde la sensibilidad, el sentido y la estética, es el ser que se reconoce en relación con los otros, con el entorno y consigo mismo, que expresa, se transforma y cohabita en armonía con la vida. Es el resultado de un proceso formativo encarnado: una existencia que no solo ha aprendido, sino que ha sido tocada, conmovida y transfigurada por la experiencia

educativa, así, el árbol completo da lugar al florecimiento de un ser que no se limita a repetir formas, sino que crea, siente y significa su estar en el mundo.

Mesocurrículo

El mesocurrículo, desde Sacristan (1991), corresponde al nivel de concreción que media entre las intenciones generales del macrocurrículo y la práctica directa del microcurrículo, es decir, que se configura como el espacio de diseño pedagógico donde se articulan los objetivos, contenidos y estrategias en propuestas más contextualizadas, tales como proyectos, unidades didácticas o programas específicos. En el PCP se traduce a las finalidades educativas generales en experiencias didácticas que favorecen la comprensión, aplicación y evaluación significativa de los aprendizajes:

Las tres dimensiones de la motricidad mencionadas anteriormente Castañer y Camerino (1996), se convierten en el hilo conductor de las fases, unidades y sesiones del diseño curricular, asegurando que cada experiencia pedagógica articule lo motriz, lo afectivo, ético y estético. En consecuencia, lo que se presenta a continuación responde directamente a la estructura, de este diseño, implementación y evaluación del proceso formativo.

Las tres fases surgen como respuesta a la oportunidad de la formación sensible y que tejerán las prácticas pedagógicas para acercarse al propósito de formación, estas fases no se comprenden como momentos lineales o cerrados, más bien, son umbrales de experiencia que habilitan modos de habitar la Educación Física desde una perspectiva esteta:

Ser en el cuerpo; invita a un primer acercamiento de forma consciente a la corporalidad, donde se reconoce el cuerpo como territorio de sentido, memoria y percepción, esta fase busca propiciar experiencias que inviten al estudiante a habitar su cuerpo desde la interioridad y el sentir.

Jugar en el mundo: extiende la experiencia hacia el entorno, a través del encuentro con lo colectivo y lúdico, favoreciendo la apertura al otro, al espacio y al acontecer compartido. Finalmente, *Expresar para conectar* da lugar a la dimensión proyectiva del ser, donde la expresión corporal se convierte en puente para significar, comunicar y vincularse de manera auténtica con los demás, reconociendo la potencia creadora y transformadora del cuerpo en movimiento.

Las unidades a trabajar son:

Habitándome: el cuerpo como territorio propio, la primera, la cual consta de 3 sesiones, esta unidad se desarrolla en el marco de la fase “Ser en el cuerpo”, orientada a propiciar un primer acercamiento a la vivencia corporal desde la interioridad, la percepción y el reconocimiento de sí, el propósito central es que los y las estudiantes inicien un proceso de autoexploración corporal en el que el cuerpo deje de ser asumido como instrumento y comience a ser sentido como territorio habitado, fuente de conocimiento y expresión.

Despertar la conciencia corporal y emocional, es decir, la capacidad de identificar sensaciones físicas, reconocer estados emocionales y comprender su manifestación en el cuerpo, a través de técnicas de respiración, relajación y expresión libre, se facilitará un espacio seguro para el contacto interno y la liberación de tensiones, habilitando así la apertura a la experiencia sensible. Además, se trabajará en la percepción del cuerpo en movimiento, promoviendo el desarrollo de la coordinación, el control corporal y el equilibrio, como formas de afinar la relación entre intención y acción, el reconocimiento del ritmo y sus variaciones permitirá explorar el movimiento como un canal expresivo que traduce y transforma estados internos.

Esta unidad, compuesta por tres sesiones, busca que cada estudiante se mire desde otro lugar: uno más íntimo, cuidado y consciente, al habitar, el cuerpo se convierte en un lugar legítimo de saber, de expresión y de presencia, desde donde será posible proyectarse hacia el mundo con mayor autenticidad y apertura en las siguientes fases del proceso formativo.

Descubrimiento del medio: Esta unidad se ubica en la fase “Jugar en el mundo”, que se orienta hacia la dimensión extensiva del ser, es decir, hacia esa apertura del cuerpo al entorno, a los otros ya lo que ocurre fuera de sí mismo, después de un primer momento de habitar el cuerpo como territorio propio, esta segunda unidad invita a desplegar el ser corporal hacia el espacio, a explorarlo, sentirlo y reconocerlo como un lugar de posibilidad y encuentro.

Desde esta perspectiva, el cuerpo no solo se mueve en el espacio: se relaciona con él, lo interpreta y lo transforma, a través de actividades de exploración del espacio, las trayectorias y los niveles, se buscará que los estudiantes perciban el entorno como un escenario que dialoga con el cuerpo en movimiento, el desarrollo de la percepción espacial y la orientación corporal. permitirá ampliar la conciencia del lugar que se ocupa, de los recorridos posibles y de los vínculos que se tejen al moverse.

La unidad también propone momentos de reflexión corporal, en los que los estudiantes identifiquen cómo se mueven en el espacio y qué sienten en relación con su entorno esto

permitiendo una contemplatividad, promoviendo así una mirada más sensible y significativa sobre el habitar cotidiano, la educación corporal se plantea como una forma de habitar el mundo desde la sensibilidad, desde la apertura al asombro y al vínculo con lo que nos rodea.

Se busca entonces, favorecer el reconocimiento del espacio como medio para desarrollar el movimiento, pero también como un territorio simbólico, afectivo y colectivo, esta unidad, conformada por tres sesiones, pretende expandir el ser corporal desde el adentro hacia el afuera, reconociendo que el mundo también se siente, se recorre y se transforma a través del cuerpo.

Corporalidad compartida:

Se enmarca en la fase “Expresar para conectar”, y profundiza en la dimensión proyectiva del ser, donde el cuerpo se reconoce ya no solo como territorio propio ni como explorador del mundo, sino como un ser-en-relación, que se construye en el encuentro con los otros, aquí, la expresión corporal se convierte en una vía para crear puentes entre lo íntimo y lo colectivo, entre lo singular y lo compartido.

Esta unidad propone un trabajo centrado en la relación cuerpo-otro, especialmente a través del juego, la co-creación y la escucha mutua, las actividades se orientan a la interacción corporal en parejas y grupos, donde se generan relaciones sostenidas en el respeto, la atención, el ritmo compartido, la mirada, y el contacto sutil como lenguajes sensibles de comunicación. Se fomenta la creación colectiva de secuencias motrices, no como resultado técnico, sino como proceso de construcción conjunta, donde cada cuerpo aporta desde su unicidad y es a la vez transformado por la presencia del otro, la interdependencia corporal se asume como un tejido relacional que da forma a la experiencia estética del estar-con-otros.

La unidad también invita a reconocer que el otro no es un accesorio de la experiencia, sino parte constitutiva del ser, alguien que posibilita la existencia del yo desde el encuentro, así, la Educación Física se configura como un espacio para vivir la corporalidad compartida como una práctica afectiva, política y creadora, en la que la diferencia no se evita, sino que se acoge como parte del proceso formativo. A lo largo de estas 4 sesiones, esta unidad busca consolidar un proceso en el que el cuerpo ha pasado de habitarse, a extenderse y finalmente, a relacionarse sensiblemente con otros, expresando desde ese vínculo el ser corpóreo simbiosófico.

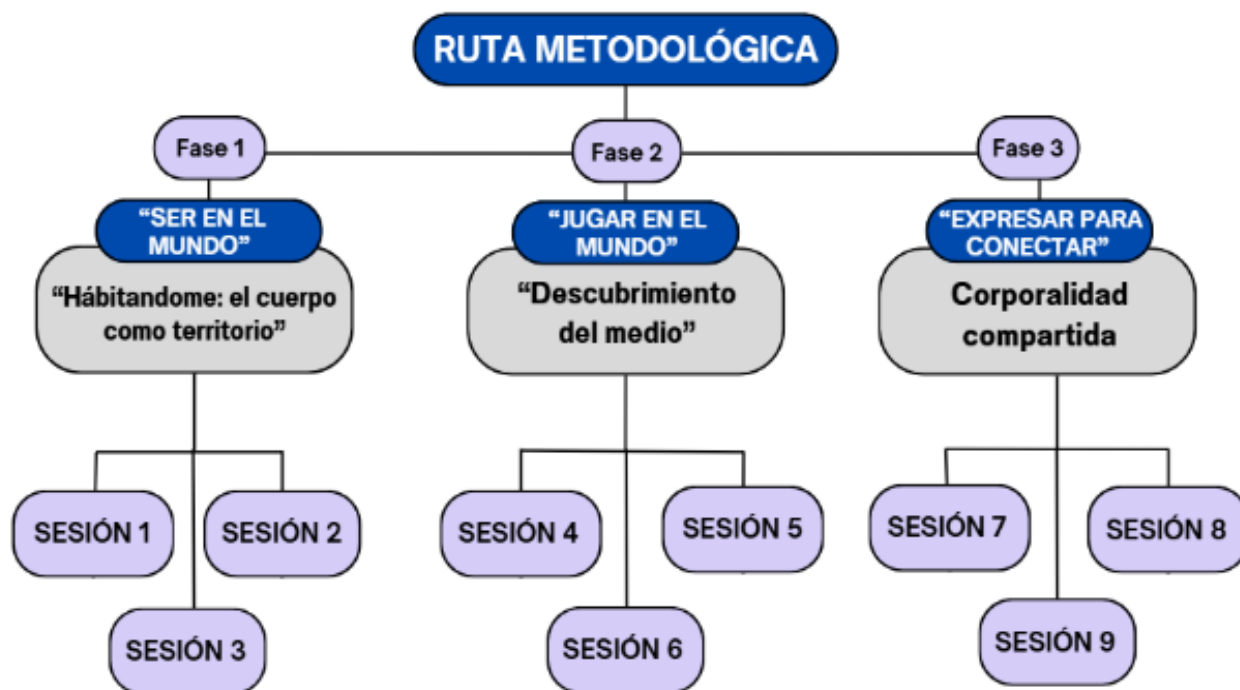


Figura 4. Estructura mesocurricular. Fuente: Elaboración propia.

Aprendizaje por sesiones:

Sesiones	Intención
1 a la 3	Invitar a los estudiantes a habitar escenarios que favorezcan el reencuentro con su cuerpo desde la interioridad, explorando la relación entre emociones, sensaciones, pensamientos y movimiento, para potenciar la conciencia corporal, el control consciente de los gestos y la expresión de los estados emocionales a través del ritmo y la postura.
4 a la 6	Propiciar que los estudiantes exploren la manera en que su cuerpo habita, recorre y transforma el espacio, redescubriendo el entorno como un territorio sensible donde el movimiento se convierte en escucha y la quietud en una forma profunda de presencia consciente.
7a la 9	Fomentar en los estudiantes el reconocimiento del lenguaje corporal como medio de construcción de sentido y de interpretación de la realidad, promoviendo encuentros sensibles donde el cuerpo exprese.
10	Valorar la experiencia propia y la del otro en las redes de interdependencia que emergen a través de la interacción corporal.

Otra mención interesante, de esta parte de la propuesta curricular es la realización de un *pasaporte pedagógico*⁴ una herramienta pedagógica de acompañamiento y sistematización sensible del proceso formativo, esta herramienta surge como una extensión simbólica de la metáfora del árbol que estructura el PCP, y se inscribe en la apuesta por una Educación Física que cultiva sentidos, percepciones y experiencias subjetivas en quienes la transitan.

El pasaporte funciona como una bitácora personal que los estudiantes portan a lo largo del proceso pedagógico, en él se registran vivencias, emociones, descubrimientos y reflexiones surgidas en las clases. Más que un instrumento evaluativo en sentido tradicional, se propone como un espacio de expresión y autoescucha, donde el cuerpo y la sensibilidad toman la palabra, pues, cada página del pasaporte está pensada para dar cuenta de los acontecimientos expresivos que emergen en la experiencia educativa, permitiendo al estudiante reconocerse en su proceso y establecer vínculos entre lo vivido, lo sentido y lo comprendido, es importante acotar que las preguntas o consignas que aparecen en él varían según la clase y la unidad, y responden a los énfasis de cada dimensión del ser corpóreo: introyectiva, extensiva y proyectiva, permitiendo que el pasaporte no solo documente un proceso, sino que lo resignifique y lo amplifique, posibilitando una lectura estética del recorrido.

Microcurrículo

Constituye el nivel de concreción más próximo a la práctica pedagógica, siguiendo la misma perspectiva curricular Sacristán (1991), indica que las intenciones educativas se materializan en el diseño de clases, actividades y evaluaciones concretas, es el ámbito donde el docente, desde su autonomía, toma decisiones sobre las estrategias, recursos y modos de interacción en el aula, ajustándose a las características del grupo y a los propósitos definidos en el mesocurrículo. En este PCP, el microcurrículo se expresa en la planeación detallada de las sesiones, en las tareas motrices, en los instrumentos de registro (como el pasaporte pedagógico) y en los acontecimientos expresivos que emergen en la interacción cotidiana con los estudiantes.

⁴ Pasaporte pedagógico: herramienta simbólica y didáctica que acompaña el proceso formativo, concebida como un cuaderno personal en el que los estudiantes registran reflexiones, sensaciones, experiencias y aprendizajes. Funciona como metáfora de viaje, pues permite dar cuenta de los recorridos individuales y colectivos en la propuesta curricular, resignificando la Educación Física.

Contextualización de la institución

La práctica experiencial se desarrolla en la Universidad Pedagógica Nacional , específicamente en la sede Valmaría , ubicada en la localidad de Suba, en la ciudad de Bogotá, esta sede alberga la Facultad de Educación Física , un espacio destinado a la formación de licenciados y licenciadas con una mirada integral, crítica y transformadora de la Educación Física, el cuerpo y el movimiento, la Facultad promueve una comprensión compleja del fenómeno educativo corporal, abordando desde las dimensiones pedagógica, estética, ética, política y cultural.

La sede Valmaría cuenta con espacios para el desarrollo de las actividades propias de la carrera: aulas, una biblioteca satélite, una carpa llamada carpa de la paz, canchas deportivas de baloncesto, tenis, pista de atletismo, zonas verdes y salones multifuncionales que permiten el abordaje tanto teórico como práctico del conocimiento, siendo un lugar que favorece el encuentro dialógico entre saberes, experiencias y corporalidades.

La población con la que se trabaja corresponde a estudiantes de segundo semestre de la Licenciatura en Educación Física , en la jornada de la tarde, quienes se encuentran en una etapa inicial de su proceso formativo universitario, estos jóvenes se caracterizan por una alta disposición hacia el aprendizaje experiencial, con intereses diversos en torno a la pedagogía, el deporte, la expresión corporal, el juego, la salud y el movimiento en general, en este semestre, los estudiantes comienzan a cuestionar los modelos tradicionales de enseñanza, acercándose a enfoques pedagógicos alternativos, sensibles y transformadores, como parte del proyecto académico de la Facultad.

La Universidad Pedagógica Nacional, en su misión, busca formar educadores críticos, comprometidos con la transformación social, la defensa de los derechos humanos y la construcción de una sociedad más justa e incluyente, en coherencia con esta misión, la Facultad de Educación Física se ha propuesto formar licenciados que comprendan el cuerpo como lugar de saber, de experiencia y de construcción de sentido, promoviendo prácticas educativas que vayan más allá de la reproducción técnica del movimiento y que reconozcan la dimensión humana, estética y ética del acto educativo.

El trabajo pedagógico en esta práctica se articula con los principios institucionales de autonomía, diálogo de saberes, participación y compromiso social, y reconoce en el cuerpo un eje transversal que posibilita experiencias significativas, críticas y sensibles, para la corporeidad y su

experiencia corporal, así, este espacio de formación universitaria se convierte en un escenario privilegiado para repensar la Educación Física desde nuevas formas de sentir, pensar y habitar el mundo.

CAPÍTULO IV

Sistematización: el eco de la experiencia

En el marco del modelo propuesto por Jara (2018), la sistematización se concibe como un proceso de interpretación crítica que permite reconstruir, comprender y comunicar la experiencia pedagógica, no de manera lineal ni descriptiva, sino como un ejercicio reflexivo que posibilita reconocer los aprendizajes y sentidos que emergen en el camino. De esta forma la sistematización del PCP busca ir más allá del simple registro de lo acontecido en las clases, para adentrarse en las huellas que los acontecimientos expresivos dejaron tanto en los estudiantes como en la maestra en formación, así como en las reformulaciones teóricas y pedagógicas que dieron forma a la propuesta.

El propósito central de este ejercicio es dar cuenta de la manera en que la Educación Física, comprendida desde la estética de la existencia y las pedagogías sensibles, puede configurarse como un escenario formativo en el que el cuerpo se vive como lugar de sentido, encuentro y cuidado posibilitando la comprensión de un ser corpóreo simbiosófico. Se trata, entonces, de comprender cómo los acontecimientos expresivos se constituyen en posibilidad de subjetivación, de apertura a lo sensible y de transformación de las formas de habitar.

La experiencia a sistematizar se compone de tres núcleos:

- a) La práctica pedagógica experiencial desarrollada en la Universidad Pedagógica Nacional con estudiantes de segundo semestre, organizada en diez sesiones de clase.
- b) Las herramientas pedagógicas empleados: pasaporte pedagógico, corpografías, diarios de campo y tareas motrices. Los cuales permitieron recoger, visibilizar y resignificar la experiencia vivida desde múltiples registros sensibles.
- c) El proceso de construcción del PCP, atravesado por reformulaciones teóricas, reconducciones pedagógicas y ajustes metodológicos que evidencian un aprender-haciendo, en diálogo constante con la teoría.

El eje que orienta la sistematización se formula en la siguiente pregunta:

¿De qué manera los acontecimientos expresivos, mediados por las dimensiones del ser corpóreo simbiosófico, favorecen la formación de un ser sensible y reflexivo en la Educación

Física, y qué aprendizajes emergen de este proceso en la construcción del PCP como experiencia pedagógica?

Las fuentes y registros que alimentan esta sistematización se organizan en dos niveles: primarios (pasaporte pedagógico, corpografías de los estudiantes y registros en clase) y secundarios (diarios de campo de la maestra en formación, planeaciones de clase, retroalimentaciones del tutor, de los profesores acompañantes y del corpus teórico). Estos materiales no son simples evidencias, sino ventanas que permiten mirar la experiencia desde distintos ángulos: lo vivido por los estudiantes, lo reflexionado por la maestra y lo dialogado con la teoría.

Por lo tanto, sistematizar esta experiencia no responde únicamente a un requisito académico del PCP, sino a la necesidad de comprender lo vivido, reconocer sus sentidos y re significarlo en el proceso de formación como maestras de Educación Física. Sistematizar es, entonces, un ejercicio de mirar con detenimiento lo vivido: un acto de análisis, de reflexión y de cuidado, pues, supone volver sobre la experiencia para comprender qué se movió, qué se transformó y que dejó una impronta en quienes participaron, es por esto, que nos permitimos iniciar este capítulo recuperando lo sucedido en las clases, comprendiendo el acontecer desde nuestra posición como maestras en formación, desentrañando los sentidos pedagógicos que emergieron en la práctica.

Al iniciar esta pretensión en octavo semestre no estábamos seguras de en qué iba a resultar, sin embargo, teníamos la certeza de que le apostamos a la formación de un ser humano sensible, ahora bien, implementar la propuesta en décimo semestre fue un espacio de aprendizaje con el que estamos completamente agradecidas, cada clase se convirtió en un territorio de descubrimiento, no solo para los estudiantes, sino también para nosotras como maestras en formación, pues, las planeaciones nos daban un marco, una ruta, pero lo que sucedía en el aula o en el patio era distinto, no hubo ninguna planeación que saliera como la habíamos pensado, muchas veces tocó recurrir a la toma de decisiones desde la inmediatez, siempre se abría la posibilidad de lo inesperado: ese espacio donde emergen los acontecimientos expresivos que buscábamos; sin embargo, comenzamos a ser conscientes de que la actividad pensada podía cambiar siempre y cuando el propósito se mantuviese.

Con el transcurrir de las sesiones, comenzamos a encontrar puntos clave o experiencias significativas que permitían darle sentido a aquellas prácticas, ejemplo de, la participación clave

de la respiración, la práctica de la respiración consciente y el equilibrio corporal no se reduce a un entrenamiento fisiológico, sino que se convierte en una forma para que los estudiantes se reencuentran con su interioridad, ya que, este tipo de experiencia, en la que se invita al silencio, a la escucha y a la percepción de las sensaciones internas, funciona como escenarios que propician acontecimientos expresivo en tanto habilita la posibilidad de reconocerse a sí mismos en la vulnerabilidad del cuerpo, tal como lo plantea Merleau-Ponty (1945), el cuerpo no es un objeto de instrucción, sino la condición de posibilidad de la existencia, por lo que estas prácticas permiten estetizar la experiencia cotidiana: respirar, equilibrarse y moverse comprendiendo este como VERSE en acción y creación, un acto que significa y configura los modos de ser.

Cuando el gesto se vuelve voz

Hubo un ejercicio que marcó un ambiente distinto en el espacio; se les propuso a los participantes caminar por el espacio del salón y cada vez que se cruzaran de frente con uno de sus compañeros, debían inventarse un saludo que refleja lo que sentían en el momento y por su compañero. A este tipo de escenarios donde pueden expresar sus emociones, sentimientos y singularidad del momento se le denominó *diálogos emocionales*, cuando se propuso esto pensamos en que iba a ser de difícil manejo que ellos accedieron a estos espacios de sensibilidad; es por esto que este ejercicio narrativo es para ejemplificar, el cómo persistir y arriesgarse como maestros a nuevos espacios es tan esencial en el proceso formativo.

Este espacio comenzó con los participantes renuentes, algunos se reían o realizaban los movimientos corporales y expresivos de forma superficial; sin embargo, a la medida que la actividad avanzó, los movimientos expresivos comenzaron a adquirir otra densidad, pues, las miradas entre ellos se prolongaron, los movimientos que comenzaron con gracia buscaban reflejar y expresar lo que estaban sintiendo. Este tipo de situaciones son comunes en el aula, puesto que, pueden leerse más allá de la anécdota, Merleau-Ponty (1945), invita a comprender que el cuerpo, nunca está simplemente dado, sino atravesado por hábitos y resistencias que median su apertura a la experiencia, es por esto, que la risa, entonces, más que un simple desorden, puede entenderse como un mecanismo de defensa ante la invitación a un habitar sensible del cuerpo.

Como maestras percibimos que en este tipo de encuentros corporales, los estudiantes se sorprendían de sí mismos, a lo que llegaron a comentar que habían sentido emociones que normalmente no nombraban o que procuraron movilizar partes de su cuerpo de los que no eran muy conscientes en la cotidianidad, este momento fue significativo, debido a que, se evidencio

que la emoción no solo se nombra, sino que se habita, se comunica, estos *diálogos emocionales* fueron los primeros indicios que para nosotras como maestras nos dijo que sí era posible abrir un espacio sensible en la E.F. Donde lo primordial no fuese ejecutar la indicación sino animarse a encontrarse con el otro desde la vulnerabilidad, es por esto que, el gesto se vuelve voz cuando los estudiantes logran expresar lo que sienten sin necesidad de decirlo, cuando la emoción habita la escena pedagógica y crea un espacio compartido donde todos nos reconocemos como seres sensibles.

Ahora bien, se debe resaltar que en nuestro sentir en conjunto se perciben puntos de quiebre, ya que, darles tiempo de sentir y habitar las emociones durante una clase, implica no dejar “caer la actividad”, descubriendo que la enseñanza no consiste en imponer sino en propiciar escenarios donde lo sensible pueda emerger y abrir posibilidades de existencia distinta.

Al hacer un alto en el párrafo anterior, comprendimos uno de los tantos roles que tiene el maestro sostener silencios, tensiones, resistencias e incomodidades hasta que se transformen en aprendizajes, posicionando una de nuestras pretensiones como maestras: ofrecer experiencias que descentran, descolocan y que permitan que reconozcan en su corporalidad lo que sucede y no nombran, por otro lado, las planeaciones de clase estuvieron pensadas desde actividades motrices que implican la expresividad, entendida no como un adorno estético del movimiento, sino como la posibilidad de que el cuerpo se manifestará en su dimensión sensible y simbólica, cada sesión buscó propiciar experiencias en las que el gesto, la respiración, el juego o el contacto con materiales artísticos se convirtieran en medios de autoconocimiento y de encuentro con los otros.

Las prácticas corporales siguiendo a Gallo (2012), deben ser entendidas como espacios de formación en los que el cuerpo no solo ejecuta movimientos, sino que producen subjetividad, memoria y cultura, de acuerdo con esta concepción, lo que ocurrió en algunas sesiones no fueron solo “juegos” sino la posibilidad de habitar el cuerpo desde otras coordenadas: sin la vista, sin la mano, sin la seguridad de lo conocido, es por esto, que la incomodidad, la risa, el asombro y la sorpresa se convirtieron en inscripciones corporales de un acontecimiento expresivo que desestabilizó los modos habituales de estar y abrió un campo para nuevos significados, no solo para los estudiantes sino para las maestras también.

Este descentramiento permitió reconocer que el cuerpo no es únicamente un instrumento funcional, sino un territorio simbólico desde el cual los estudiantes resignifican su estar en el mundo, de estas sesiones destacamos la expresión y la pintura; al mediar la experiencia, se hicieron

visibles las inscripciones de los sentimientos y los estados internos, mostrando que la expresión no necesita ajustarse a un canon técnico para ser formativa, pues, el cuerpo cuando se sitúa como medio de comunicación no verbal y de escucha del otro, permite desarrollar nuevas formas de orientación y coordinación en ausencia de la palabra, verbigracia, al inicio cuando se les proponía una actividad donde no era permitido hablar entraban es estados de angustia y desespero, sin embargo, con el pasar de las clases proponerles nuevamente un ejercicio con estas condiciones ya no parecía tan estresante, pues, lograban habitar nuevas formas de conversar entre ellos sin la voz.

Este acontecimiento abre la dimensión extensiva del ser, descubrieron que su movimiento se transforma en vínculo y resonancia con los demás, la posterior representación corporal de palabras refuerza la idea de que el cuerpo “dice sintiendo”, como sostiene Merleau-Ponty (1945), mostrando que la significación no depende exclusivamente del lenguaje verbal, sino de la capacidad expresiva y simbólica del gesto compartido.

Al finalizar las sesiones de la dimensión introyectiva donde se busca que se habitaran así mismos y fuesen capaces de asumir y reconocer lo que estaban sintiendo, nos enfocamos en la dimensión extensiva y proyectiva, donde los diálogos emocionales que se fueron tejiendo en la clase eran cada vez más fuertes, ya que, comenzaron a descubrir incomodidades, roces entre ellos mismos de los cuales antes no habían querido conversar, la disposición por querer aclarar desacuerdos de salón, permitían que la convivencia fuese más compacta, estos diálogos al inicio no eran muy evidentes ni directos, sino en las inscripciones que quedaban en los gestos: un estudiante que, al acercarse, ofrecía con la suavidad de su movimiento un signo de cuidado; otro que, con la rigidez inicial de su postura, expresa su dificultad para entregarse, pero que poco a poco se abría a sentir en conjunto, es por esto, que en cada encuentro de cuerpos se revelaba un fragmento de lo que normalmente permanece oculto: el miedo al contacto, la necesidad de ser acogido, la timidez transformada en confianza.

Lo que más nos conmovió como maestras fue advertir que estos diálogos no eran individuales, sino colectivos en el instante en que un gesto encontraba respuesta en otro cuerpo, se formaba lo que para nosotras era una red invisible que atravesaba al grupo entero, así que no importaba si se trataba de una sonrisa tímida, de una respiración acompasada o de un gesto de complicidad: lo emocional se expandía como una corriente que vinculaba a todos, haciéndonos partícipes de un mismo tejido afectivo, permitiendo una cohesión grupal.

En estos espacios comprendimos que los diálogos emocionales son una forma de escritura corporal, de estetizar la existencia: una narrativa que no se plasma en el papel, sino en la piel, en los músculos, en la forma en que los cuerpos logran sostenerse sin hablar, fue entonces cuando la clase dejó de ser solo un escenario de implementación de un PCP y se convirtió en un territorio sensible, donde lo pedagógico se nutrió de lo humano; de la capacidad de reconocernos en la emoción del otro, de dejarnos afectar, de descubrir que el cuerpo puede ser voz y escucha al mismo tiempo.

Trazos, inscripciones corporales y resonancias

Con la cantidad de posibilidades que brinda la puesta en escena de esta propuesta, es necesario sistematizar los elementos constitutivos, herramientas que no solo operan como mediaciones técnicas sino como modos de configurar un currículo constructivista pero también sensible que, apoyándose de autores como Planella (2006), reconozcan al cuerpo como territorio de inscripción y de memoria.

El pasaporte pedagógico, las corpografías, los diarios de campo y las tareas motrices... Permitieron que la experiencia se desplegará en múltiples registros, posibilitando que lo vivido se exprese más allá de la palabra, a través de los gestos, los trazos, Gallo (2012) invita hacer tejido vital donde la experiencia, la narración y lo sensible se conjuga en posibilidades formativas que emergen en la práctica, ampliando lo pedagógico hacia lenguajes heterogéneos que hicieron notable la sistematización en tanto, la escritura, el movimiento y la imagen.

Se pretende hacer un alto en el pasaporte pedagógico pues se constituyó en una de las herramientas centrales en el proceso, no solo por su carácter simbólico, sino porque permitió recoger la experiencia de los estudiantes desde una narrativa íntima y reflexiva, a diferencia de otros dispositivos de registro, este no buscaba únicamente consignar información, sino que se quiso abrir un lugar para la palabra escrita como una puerta de entrada a la autoexploración y el diálogo con el cuerpo.

Cada respuesta consignada en él fue un indicio de cómo los estudiantes iban reconociendo sensaciones, emociones y movimientos que en la cotidianidad suelen pasar desapercibidos, convirtiéndose en un espejo de la transformación paulatina de su relación consigo mismo y con los demás. Es por esto que se presenta lo encontrado en ellos, organizados desde cuatro categorías que se vislumbran a partir de las preguntas orientadoras que dialogan con las dimensiones trabajadas en el PCP:

Autopercepción y corporeidad:

(¿Cómo sentí mi cuerpo en el espacio?, ¿qué parte del cuerpo escuche más durante esta clase?, ¿qué reconozco hoy de mi cuerpo que antes no notaba?, ¿Cómo me sentí al comenzar esta experiencia? “mi cuerpo me enseñó qué..”)

En la mayoría de los registros aparece una tendencia, a reconocer que los estudiantes no comenzaron con una disposición corporal las clases, más bien, traían una anticipación que les generaba rigidez, no obstante, a medida de que comenzaron avanzar las clases, las experiencias permitieron la interacción donde el cuerpo se percibía más sujeto y receptivo.

Encontramos que la tensión inicial del cuerpo es un indicador de “estar a la defensiva”, también se encontró que el sentir-se; habilitó la conciencia corporal al trabajar en grupo y confrontarse de manera individual.

Relación con los otros:

(¿Qué actividad me hizo sentir más presente o despierto?, ¿con quién compartí más durante esta clase?, ¿cómo fue?, ¿qué descubrí al moverme con otros?)

En este apartado encontramos puntos bastante interesantes; los estudiantes no estaban acostumbrados a relacionarse con más personas del salón si no eran con los que habitualmente comparten, así que las sesiones donde se solicitaba que se separaran los descoloco un poco, pero abrió brechas de comunicación con los demás que no conocían así permanecieron en el mismo espacio con ellos.

También, el cuerpo se convirtió en un vehículo del diálogo y que la interacción permite palabras y acciones de confianza, pues a medida que fueron comprendiendo que estaban con más sujetos comenzaron a regular sus comportamientos y emociones comprendiendo que podrían construir juntos.

Relación con el entorno:

¿Cómo se conectó mi cuerpo con el entorno? Dibuja el espacio donde te moviste hoy y señala dónde te sentiste más libre.

Se identificó que la gran mayoría acostumbraba a transitar por varios lugares de la universidad, pero no se detenían a ver que había o sucedía a su alrededor, con la incertidumbre de “no saber en qué lugar va a darse la clase” se posibilitó que estuviesen más atentos a los lugares

donde llegaban, volviéndose la universidad un territorio disponible donde pueden moverse y disfrutar del espacio.

Significados y aprendizajes:

¿Qué cambió en mí durante este proceso?, ¿qué aprendí sobre el cuerpo que me servirá fuera de clase?, ¿qué es la Educación Física para mí?

En esta categoría lo que más se repite es la presencia, los estudiantes resaltan el hecho de aprender a realizar, habitar y disfrutar con presencia lo que están viviendo en ese instante sin necesidad de estresarse por la clase que viene o lo que tienen como responsabilidad más tarde”.

Se evidencia que reconocen la Educación física como espacio de creación y encuentro. Donde como futuros maestros pueden emerger de sus prácticas hábitos de cuidado y sensibilidad.

La lectura de los pasaportes pedagógicos nos permitió comprender que cada uno de los estudiantes habitó la experiencia desde su lugar, sin dejar de compartir un tránsito colectivo con sus compañeros. El cuerpo, al reconocerse en el movimiento expresivo se convirtió en mediador de confianzas, de creación de vínculos, dejando ver que la condición de sensibilidad no se enseña sino que se despierta cuando el aula se transforma en un escenario posibilitador de experiencias corporales.

Evaluación

La evaluación desempeña un papel esencial en la construcción de toda propuesta curricular, pues está comúnmente permite reconocer los avances de los partícipes, valorar el alcance de los objetivos y orientar decisiones sobre el diseño y la puesta en marcha de la experiencia educativa, para el análisis del PCP, es más que un mecanismo de control, pues, pretende ser una dimensión inherente al proceso pedagógico, por lo tanto, se continúa con la perspectiva curricular de Sacristán (1991), quien hace un llamado a evaluar desde la reflexión de la práctica y su sentido, abriendo la posibilidad de comprender lo que acontece y de transformarlo en función del propósito formativo.

Desde esta mirada la evaluación no se reduce a verificar resultados preestablecidos, ni a cuantificar desempeños, sino que se convierte en un ejercicio crítico en el diálogo y el reconocimiento, donde se valora el proceso vivido y las inscripciones que quedan, en congruencia con esto, la evaluación fue a partir de los estudiantes y de los profesores acompañantes, buscando reconocer la experiencia desde la intencionalidad estética y sensible, valorando la medida en que los acontecimientos expresivos contribuyeron a la formación de seres corpóreos abiertos al reconocimiento de sí, al encuentro con los otros y a la creación de vínculos significativos.

Se diseñó un instrumento de evaluación que permite recoger la voz tanto de los estudiantes como de los profesores acompañantes, donde este valore el proceso formativo en tres niveles: en primer lugar, el sentido pedagógico y humano de la propuesta; en segundo, la manera en que los acontecimientos posibilitaron las experiencias mediante las dimensiones y finalmente, el cumplimiento del propósito formativo.

Estas preguntas fueron elaboradas con un carácter cualitativo- cuantitativo, con el fin de ser tabuladas y a la vez abrir un espacio de reflexión y así comprender cómo se vivió la experiencia y qué transformaciones propició en la comunidad implicada:


Propuesta de evaluación					
Objetivo de la evaluación: Valorar el proceso formativo desarrollado en el PCP desde la perspectiva de los estudiantes y de los profesores acompañantes, considerando el propósito formativo (acontecimientos expresivos) y la experiencia pedagógica vivida.					
Escala de valoración: 1 = Nunca 2 = Alguna vez 3 = Casi siempre 4 = Siempre					
Nombre del evaluador:					
Dimensión	Criterio	1	2	3	4
Pertinencia pedagógica	La propuesta permitió reflexionar sobre el lugar y la experiencia del cuerpo				
	Los contenidos y actividades fueron significativos para mi formación				
Expresividad y sensibilidad	Las actividades posibilitaron la expresión de emociones y experiencias personales				
	Las clases promovieron el reconocimiento del otro desde el cuerpo y el movimiento				
Propósito formativo	El PCP le permitió vivenciar y reflexionar sobre situaciones que lo movilicen o transformen				
	Percibo que  (Ctrl) do tiene impacto en mi formación como futuro docente				
Metodología	La metodología fue coherente con los objetivos planteados				
Pregunta abierta: ¿Qué acontecimiento, momento o experiencia de las clases te marcó más y por qué? Responder al respaldo...					

Figura 5: Estructura de evaluación. Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO V

El hilo: diálogo que orienta la práctica

Atendiendo a la pretensión entre el propósito formativo y la pregunta orientadora: ¿De qué manera la estética de la existencia como elemento formativo de la Educación Física, entendida como una forma de habitar el mundo desde la sensibilidad, contribuye a la formación de un ser corpóreo simbiosófico para el conocimiento y cuidado de sí mismo, y que a su vez permite una relación activa, reflexiva y empática con los otros y con el entorno?

La estética de la existencia como posibilidad de concebir la vida como una obra de arte constituyó en la Educación Física un escenario de posibilidades para la formación humana donde el cuerpo se vive como territorio sensible y creativo, dejando de reducirse a la repetición de gestos motrices estandarizados y abriéndose a escenarios donde lo corporal se estetiza: se siente, se significa y se transforma en acontecimiento.

Esta perspectiva procuro realizar sus primeros avances en la formación de un ser corpóreo simbiosófico, es decir, un sujeto que no se piensa de manera aislada, sino en interdependencia con los otros y con el entorno, articulando las dimensiones introyectiva, extensiva y proyectiva: en la dimensión introyectiva, la estética de la existencia contribuye al conocimiento y cuidado de sí mismo, pues favorece prácticas de autopercepción, respiración, equilibrio y escucha interna que permiten a los estudiantes habitar su cuerpo de manera reflexiva, reconociendo sus emociones y sensaciones sin reducirlas a parámetros de rendimiento.

Continuando con la extensiva, se habilita la apertura al espacio y al mundo como territorio sensible, en el que los desplazamientos, trayectorias y exploraciones no son solo motrices, sino también modos de crear vínculos significativos con el entorno, transformándolo y dejándose afectar por él. Por último, la dimensión proyectiva, encuentra en la estética de la existencia el lugar donde el cuerpo se vuelve lenguaje y resonancia compartida: a través del juego, la expresión y la comunicación no verbal, los estudiantes configuran relaciones empáticas y cuidadosas, reconociendo al otro como constitutivo de sí mismo.

De esta forma, la estética de la existencia se convierte en un elemento formativo central de la Educación Física al propiciar acontecimientos expresivos que interrumpen la rutina pedagógica

y permiten experiencias de sentido donde el cuerpo aparece como mediador o a lo que llamamos experiencias corporales.

Lo inacabado como posibilidad

Escribir y construir nuestro proyecto curricular particular no ha sido un camino recto, ni predecible, sino una travesía marcada por la incertidumbre y la necesidad de volver, una y otra vez, sobre lo ya escrito, cada reformulación teórica, cada ajuste metodológico y cada reducción pedagógica ha sido, más que correcciones, oportunidades para escuchar de nuevo el sentido profundo de la propuesta.

Este proceso se ha habitado como un aprender-haciendo, donde la teoría no se queda en el papel, sino que dialoga con la experiencia, se tensiona con la práctica y exige constantemente repensar el lugar del maestro, es por esto, que en esta lógica la construcción del PCP se convierte en un escenario privilegiado para pensar la docencia como un ejercicio reflexivo en constante diálogo con la realidad educativa. No se trata de aplicar marcos teóricos, líneas de pensamiento a nivel disciplinar, humanístico y pedagógico sino de tensionar y ponerlos a prueba en los encuentros de subjetividades.

Este PCP no cierra un camino, sino que abre otros; proyecta el ejercicio pedagógico de forma consciente, donde la educación se vive como un acontecimiento que transforma y nos transforma, por lo tanto, se convierte en un punto de partida para seguir indagando, experimentando y construyendo un propósito formativo que se nutre de la sensibilidad, la reflexión y el compromiso ético con los estudiantes y con la vida misma.

Referencias

- Ausubel, D. P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. Grune & Stratton.
- Díaz, A. (2007). ¿Qué nos insinúa la “experiencia corporal”? *Lúdica Pedagógica*.
<https://doi.org/10.17227/ludica.num12-7673>
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Castañer, M., & Camerino, E. (1996). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Inde Publicaciones.
- Deleuze, G. (1969). *Lógica del sentido*. Paidós
- Descartes, R. (1637/2010). *Discurso del método*. Editorial JG.
- Foucault, M. (1982). *La hermenéutica del sujeto*. Editorial Península.
- Gallo, L. E. (2012). *Las prácticas corporales en la educación corporal*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte.
- Heidegger, M. (1927/2003). *El ser y el tiempo*. Editorial Universitaria.
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforjas de la Educación.
- Planella, J. (2006). *Educación Física, cuerpo y pedagogía: Perspectivas contemporáneas*. Inde.
- Planella, J. (2017). *Pedagogías de lo sensible: Sabores y saberes del cuerpo y la educación*. Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2013). *Fenomenología de la percepción*. Ediciones Península.
- Moreira, M. A. (2017). *Aprendizaje significativo como un referente para la organización de la enseñanza*. Archivos de Ciencia, (11/2),
- Rousseau, J. J. (1762/2004). *Emilio, o de la educación*. Alianza Editorial.
- Sacristán, G. (1991). *El currículum: Una reflexión sobre la práctica*. Morata.
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad (1ª ed.)*. Editorial Planeta.

ANEXOS

Cronograma de las sesiones de clase realizadas:

Día	Hora: Inicio/Fin	# de sesión	Nombre de la unidad	Contenido	Dimensión
14/08/2025	17:00/18:00	1	Habitándome: el cuerpo como territorio propio	Conciencia corporal y emocional	Introyectiva
15/08/2025	15:00/16:00	2	Habitándome: el cuerpo como territorio propio	Técnicas de respiración, relajación y expresión libre	Introyectiva
21/08/2025	17:00/18:00	3	Habitándome: el cuerpo como territorio propio	La percepción del cuerpo en movimiento	Introyectiva
25/08/2025	15:00/16:00	4	Jugar en el mundo	Exploración del espacio, trayectorias y niveles	Extensiva
28/08/2025	17:00/18:00	5	Jugar en el mundo	Exploración del espacio, trayectorias y niveles	Extensiva
01/09/2025	15:00/16:00	6	Jugar en el mundo	Exploración del espacio, trayectorias y niveles	Extensiva
08/09/2025	17:00/18:00	7	Expresar para conectar	Prácticas de escucha corporal: a través del ritmo, la mirada, el contacto sutil	Proyectiva

19/09/2025	15:00/16:00	8	Expresar para conectar	Prácticas de escucha corporal: a través del ritmo, la mirada, el contacto sutil	Proyectiva
29/09/2025	17:00/18:00	9	Expresar para conectar	Prácticas de escucha corporal: a través del ritmo, la mirada, el contacto sutil	Proyectiva
06/10/2025	15:00/16:00	10	Corporalidad compartida	Expresión corporal	Proyectiva
20/10/2025	17:00/18:00	11	Corporalidad Compartida	Reconocimiento del otro como parte constitutiva del Ser	Proyectiva

Planeación #1 de las sesiones de clase realizadas

Fecha: 14 de agosto/2025	Grupo: 2° semestre de la Licenciatura en Educación Física Sede Valmaria	Sesión #1
Propósito	Invitar a los estudiantes a habitar escenarios que favorezcan el reencuentro con su cuerpo desde la interioridad, explorando la relación entre emociones, sensaciones, pensamientos y movimiento, para potenciar la conciencia corporal, el control consciente de los gestos y la expresión de los estados emocionales a través del ritmo y la postura.	
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> · Conciencia corporal y emocional. · Técnicas de respiración, relajación y expresión libre. · La percepción del cuerpo en movimiento. 	

Unidad temática	Habitándome: el cuerpo como territorio propio.	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ü Tapetes o colchonetas ü Música instrumental suave ü Pasaporte pedagógico 	
Actividad	Descripción	Tiempo

Cada estudiante elige una emoción que siente que lo habita hoy o que quiere explorar.

Para finalizar, se hace un círculo entre todos, con párpados cerrados, se hace una breve práctica guiada de respiración parasimpática, después, cada estudiante coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen, sintiendo el pulso de su cuerpo. Se les invita a preguntarse internamente: ¿Qué sentí hoy que no suelo sentir? ¿Qué parte de mí apareció en el movimiento?

Registro en el Pasaporte: cada estudiante responde una pregunta seleccionada del pasaporte (**¿Qué parte del cuerpo escuché más durante esta clase?**).

Tarea motriz: Secuencia de presencia: 5/10 minutos de práctica corporal diaria

Durante los próximos 5 días, se debe realizar diariamente la secuencia motriz en casa o en un lugar seguro. Se registra en el pasaporte una palabra o un dibujo rápido sobre cómo te sintieron después de practicarla.

La secuencia (5 minuto):

- Respiración en pie: 3 ciclos de respiración larga con atención al eje.
- Balance y apoyo: desplazamientos lentos de peso de un pie al otro (20–30 pasos suaves), manteniendo mirada al frente; 3 segundos de equilibrio en un pie por lado.
- Movimiento articulado: 30s de “ola” desde los pies hasta la cabeza (encadenar movimiento), 30s de brazos como olas.
- Ritmo breve: improvisar 4 gestos repetidos en ritmo (palmas/ pasos/ golpes suaves en el cuerpo).
- Cierre y escucha: sentarse/estar quieto 30s y anotar una palabra que describa cómo te fue en el pasaporte.

25 min

Pasaporte:

