

La educación física y el fomento de la gestión corpoemocional

Harold Aguilar Ballén

Código: 2013220002

Carlos Javier Robayo Triana

Código: 2013220070

Tutora: Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura En Educación Física

Bogotá, D.C., octubre de 2018

Dedicatoria

Harold Aguilar Ballén

Quiero dedicar este gran logro en mi vida a mis padres, hermanos y demás familiares quienes contribuyeron inmensamente a cada pasó que he dado, asimismo, por su dedicación, comprensión y paciencia ya que gracias a ellos me he formado como ser humano y por supuesto han sido mi motivación para seguir en este arduo camino y ser un gran profesional.

Carlos Javier Robayo Triana

Este trabajo de grado lo deseo dedicar a Dios por la guía y fortaleza que me permitieron hacer de este sueño una realidad, a mis padres, hermanos, a mi hijo David que es el impulso para el desarrollo de mis metas, a nuestra tutora por su apoyo y a todas las personas que hicieron parte del mismo.


Agradecimientos

En primera instancia, quiero agradecer a mi madre Claudia Yicel y a mi padre Paulo Andrés, quienes dieron lo mejor de ellos para enseñarme que la vida da recompensa a quien lucha por sus metas y que sin importar los obstáculos siempre hay algo por lo que vale la pena seguir si sientes pasión y vocación, también quiero reconocer el apoyo de mis hermanos, quienes siempre dieron lo mejor de ellos para demostrarme que uno es dueño de todo lo que puede imaginar, de igual forma, a mis amigos y compañeros que han aportado un granito de arena para cumplir esta meta tan anhelada, gracias a ellos por su motivación y palabras de aliento en este camino. Finalmente, una gran gratitud a mi tutora Consuelo González Mantilla por su dedicación en mi formación como licenciado y a los profesores de Educación Física Cesar Augusto Gutiérrez y Arles Tapias, que, con sus consejos, experiencias y oportunidades ayudaron a elevar mi pasión de ser maestro y es el ejemplo de ellos quién me motivó continuamente por hacer de esta profesión mi estilo de vida.

Harold Aguilar Ballén

Ante todo, le agradezco a Dios por la fortaleza, a nuestra tutora por creer en nuestra propuesta, a mi hermana Claudia Marcela Robayo por su colaboración en la elaboración del mismo, a mis padres y a mi compañero de proyecto por sus consejos y las enseñanzas adquiridas.

Carlos Javier Robayo Triana

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Formación de Profesionales</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 4 de 155	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La educación física y el fomento de la gestión corpoemocional
Autor(es)	Aguilar Ballén, Harold; Robayo Triana, Carlos Javier
Director	González Mantilla, Consuelo
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 155 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	EDUCACIÓN FÍSICA; EMOCIÓN; COGNICIÓN; GESTIÓN; CORPOREIDAD; RELACIONES INTERPERSONALES.

2. Descripción
<p>Este trabajo de grado que se propone, busca solventar las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas, tales como las agresiones físicas y verbales que se producen a partir del inadecuado manejo de las emociones, incidiendo en trastornos como la depresión, siendo así, una problemática en la actualidad que genera detrimento en la calidad de vida de las personas porque se relaciona con falencias de carácter motriz y social, afectando considerablemente las relaciones interpersonales y por ende, en el movimiento y las formas de relación. Esta carencia contribuye a que la persona actúe de forma inapropiada, es decir que se relaciona con su motricidad, en esta medida se convierte en un fenómeno de interés para la Educación Física como disciplina que al propender por una salud bio-sico-social le compete trabajar en las relaciones cuerpo – interacción – emoción; por eso se propone la gestión corpoemocional, como una alternativa para direccionar la acción pedagógica del educador.</p>

3. Fuentes
<p>Aguirre y Vanegas (2012). El conflicto: una alternativa de formación en la clase de Educación Física. Tesis de pregrado Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.</p> <p>Álvarez, M, Becerra, M y Meneses F. (2004). El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago</p>

Andrade, A. (2016). Educación Física vs Deporte. Recuperado de: adrianaandrade830.blogspot.com

Bisquerra, R. (2003). Comunicación eficaz. IESA, Madrid.

Bisquerra, R. (2013). Características de la competencia emocional. Recuperado de:
www.rafaelbisquerra.com

Bisquerra, R. Alzina y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Recuperado de:
www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf

Bisquerra, R. (2003) Educación Emocional y competencias Básicas Para La Vida. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43. Sin Ciudad.

Briones, G. (2002). Epistemología y teorías de las ciencias sociales y de la educación. Triallas. Santiago de Chile.

Brody, L. R. (1999). The socialization of gender differences in emotional expression. End Fisher (Eds.), Gender and Emotion. Cambridge University Press.

Bolaños, G. (2006). Educación por medio del movimiento, Editorial EUNED, Costa Rica.

Cabrera, J. (2011). Psicología desde el Caribe. Universidad Agraria de La Habana MS.

Calambas, A. (2012). La Corporeidad en la Educación Física. Recuperado de: cuerpo-escrito.blogspot.com

Camacho, H. Castillo, E. Bahamon, P y Cala, R. (2000), Alternativa curricular de Educación Física para secundaria, Kinesis. Armenia.

Camacho, H. (2010). Pedagogía y didáctica de la educación física. Editorial Kinesis. vol. 2, Armenia

Carrera, B. y Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. Educere, vol. 5, núm. 13, Venezuela.

Colegio Oficial de Psicología Blanca Jorge Valencia Esp. (2016). Neurotransmisores: implicados en el amor. Recuperado de: <https://www.blancajorge.com>

Corbin, J. (2018). Psicología emocional. Principales teorías de la emoción. Recuperado de:
<https://psicologiyamente.com/psicologia/psicologia-emocional>.

Cruz, C. (2012). La autoevaluación de los estudiantes en las instituciones educativas de núcleo no. 6 de la ciudad de Ibagué "la brecha entre lo que se emana, se pretende y se hace". Recuperado de:
<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1060/1/RIUT-BHA-spa-2012>

De Zubiría, J. (2013). El maestro y los desafíos a la educación en el siglo XXI. Editorial Revista Redipe

825. Sin ciudad.

Domínguez (2013). Educación emocional a través de la Educación Física, Universidad de Valladolid. España.

El Espectador. (2017). Crece la percepción de inseguridad en Bogotá. Recuperado de:
<https://www.elespectador.com/noticias/bogota/crece-la-percepcion-de-inseguridad-en-bogota-paso-del-41-al-50-articulo-71567>

Ekman, P. (1994). Mood, Emotions, and Traits. En P. Ekman, y R. J. Davidson, editors, The Nature of Emotion. Oxford University Press. New York.

El Tiempo (2017). Depresión en Colombia es más alta que el promedio en el mundo. Recuperado de:
<https://www.eltiempo.com/vida/salud/cifras-sobre-depresion-en-colombia-y-en-el-mundo>

Espinosa, S. (s.f.) El aprendizaje significativo, esa extraña expresión utilizada por todos y comprendida por pocos. Recuperado de:
http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/ausubelaprendizajesignificativo_1677.pdf

Fernández, P. y, P, Pacheco. (2005). N. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.

Fonseca, J. (2007). Modelos cualitativos de evaluación. Enducere, vol 11, núm. 38, Meridad.

Goleman, D. (2006). La inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas, Editorial Bantam Books.

Garaigordobil, M. y Oñederra, J. (2010). La violencia entre iguales. Pirámide. Madrid.

Gardner, H. (1995). Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica, Paidós. Barcelona.

Grasso, A. (2006). Concepto de corporeidad. Recuperado de: Portal deportivo La revista, Año 1, enero 2008.

Herrico, E. (2003). Revista de psicodidáctica. Escuela Universitaria del Magisterio

Higuera, J. (2010). Depresión. Recuperado de:

<http://www.psicoterapeutas.com/trastornos/depresion/depresion.html>

Huergo, J. (S.F). Los procesos de la gestión. Recuperado de:

<http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/univpedagogica/especializaciones/seminario>

- Saldarriaga, J. (2016), Informe mundial 2017: Colombia. Recuperado de:
<https://www.hrw.org/es/world-report/country-chapters/298516>
- Rev. Academia, colombiana 2011. vol.35 no.134 Bogotá, Mar. 2011
- Kolb, D. (1984), *Experiential learning experiences as the source of learning development*. Nueva York: Prentice Hall.
- La Nación. (2003). Endorfinas: Las hormonas del Bienestar. Recuperado de:
<https://www.lanacion.com.ar/527993-endorfinas-las-hormonas-del-bienestar>
- Lescano (2013). La gestión en Educación Física. Un análisis político, recuperado de:
sedici.unlp.edu.ar/bitstream/.../Documento_completo._Un_analisis_politico.pdf?...3
- Luna, E. y López, G. (2011). El currículo: concepciones, enfoques y diseño. *Revista Unimar*. Pasto.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1986) *La enseñanza de la Educación Física*. Editorial Hispano. Barcelona.
- Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y autoestima*. Andalucía. Temas para la educación.
- OMS, (2018), Depresión. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- OMS, (2014). Prevención de la violencia y los traumatismos. Recuperado de:
http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/es/
- Páez, M. (2015). *Psicología del caribe. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de:<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia>
- Pacheco (2014). *La inteligencia emocional y su influencia en la formación de la personalidad*. Tesis de Grado Universidad Mayor De San Andrés, Bolivia.
- Palmero, F., Fernández – Abascal, E., Martínez., y E., Chóliz, M. (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. McGraw- Hill/ Interamericana de España.
- Pérez, A. (1993). *Modelos contemporáneos de evaluación*. En cuadernos de Educación N° 143. Cooperativa Laboratorio Educativo. Caracas.
- Pellicer, I. (2007). *Educación Física emocional*. Evaluation Universo. Universidad de Barcelona. España.
- Portela, G. Taborda, H. Loaiza, J. y Yasaldez. E. (2017). El currículo en estudiantes de los programas de formación de educadores de la universidad de caldas de la ciudad de Manizales: significados y sentidos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, vol. 13, núm. 1, enero-

junio, 2017, pp. 17-46. Universidad de Caldas Manizales, Colombia.

Pichón Riviere (2000). Teoría del vínculo, Nueva visión. Buenos Aires.

Donaldson, M. (2017) Sixseconds. La rueda de las emociones de Plutchik. Recuperado de:

<https://www.6seconds.org/2017/04/27/plutchiks-model-of-emotions/>

Pico, I. (2016). La rueda de las emociones de Robert Plutchik. Recuperado de: <https://PsicoTico.com>

Sanfeliciano. (2018). Aprendizaje significativo: definición y características. Recuperado de:
<https://lamenteesmaravillosa.com/aprendizaje-significativo-definicion-caracteristicas/>

Stenhouse, L. (1991). Investigación y desarrollo del curriculum, Morata, Madrid.

The Ribot Madrid. (1900). La psicología de los sentimientos, Universidad de Sevilla. Biblioteca de la Facultad de Derecho.

UNESCO. (2015). Carta Internacional de la Educación Física, La Actividad Física y el Deporte, Mineps V. Berlin.

UNESCO. (2016). La UNESCO destaca la importancia del trabajo de prevención de la violencia escolar. Recuperado de: http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/unesco_highlights_importance_of_work_to_prevent_violence_in

Rice, George E. y Gainer, Priscilla (1956). Animal Social Psychology. Recuperado de: Universidad del Norte. Vol. 32 (2): 268-285, 2015.

Universidad de la Sabana, (2017), Informe sobre el suicidio. Recuperado de:
<https://www.unisabana.edu.co/en/menu-superior-1/media/comunicados-de-prens>

Vygotsky, L. (s.f.). Pensamiento y lenguaje. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas. México: Ediciones Quinto Sol.

Vygotsky, L. (1972). El problema de la periodización por etapas del desarrollo del niño. Problemas de Psicología.

Vygotsky, L. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Grijalbo.

Vygotski, L. S (1996). Psicología del adolescente en Vygotski, L.S. Obras escogidas IV. Visor. Madrid.

Vygotsky, L. (2004). Recuperado de: <https://educacion.idoneos.com>

4. Contenidos

4.1 Caracterización contextual:

En este capítulo se le brinda una mirada al lector acerca del porqué de la problemática, sus incidencias y de dónde surge, asimismo, sus referentes y antecedentes alusivos, abordando los principales componentes del concepto de emoción y su vínculo con la cognición, destacando el grado de importancia que representan para el individuo, a su vez aparece la comprensión acerca de lo que en este trabajo se denomina gestión corpoemocional con sus respectivos componentes y fases.

4.2 Perspectiva educativa:

Aquí se pueden encontrar las áreas que posibilitan el desarrollo del proyecto curricular: humanística, pedagógica y disciplinar y su relación con la gestión corpoemocional, características que permiten planear el desarrollo de la clase de Educación Física, buscando respuesta a la problemática encontrada desde estas perspectivas.

4.3 Diseño de la implementación:

Se refiere a la estructura del proyecto, se pone en manifiesto el grado de importancia que representa la gestión corpoemocional para el desarrollo de la Educación Física, dentro del ámbito emocional, motriz y corporal, ratificando la propuesta como una alternativa innovadora, caracterizada por un conjunto de procesos complejos, abiertos, flexibles e integrados, teniendo como base un macro diseño, el cual ordena el plan de estudio que se llevará a cabo.

4.4 Análisis de la experiencia:

A partir de la ejecución piloto desarrollada en el colegio Domingo Faustino Sarmiento (sede A), se apreciaron las características del contexto donde se desarrolló la propuesta, el tipo de población y lo reflejado en las clases, desde la óptica de las áreas humanística, pedagógica y disciplinar.

4.5 Evaluación:

Para la evaluación del proyecto curricular se tuvieron en cuenta las características del modelo iluminativo, Parlett y D. Hamilton (1972), siendo este una nueva visión con respecto a la evaluación, teniendo un enfoque cualitativo, caracterizado por ser holístico; dentro de los elementos más relevantes se destacan la descripción y la interpretación, deseando plantear y clasificar diversas opiniones que contribuyan a identificar los aspectos y procedimientos del PCP que posibiliten alcanzar los resultados propuestos inicialmente.

5 Metodología

Todos los contenidos de índole curricular que se evidencian en este proyecto permiten centrar las distintas miradas por las que el sujeto ha transitado y desea alcanzar, cuya representación se establece en la relación que existe dentro del plano biológico, psicológico y social, para ubicarlo dentro de una tendencia integradora, la cual posibilitará mitigar las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas; lo planteado a lo largo de este documento y el conjunto de saberes que hacen parte de la Educación Física se propone una estructura basada en ejes temáticos, transversales que se formulan a partir de la tendencia referida anteriormente y toda la propuesta gira en torno al núcleo temático ¿Qué implicaciones y alcances tiene para el estudiante la gestión corpoemocional en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales?, a partir de ello, se formulan preguntas problémicas en cada fase de la gestión corpoemocional, las cuales se resolverán desde sus respectivos ejes de análisis para cumplir cada propósito específico y alcanzar un aprendizaje en gestión corpoemocional.

6 Conclusiones

Con base en el pilotaje realizado para evidenciar la viabilidad del proyecto se encontraron diversas conclusiones sujetas a un análisis detallado, por ejemplo, el desconocimiento del tema emocional por

parte de la población intervenida, siendo un aspecto relevante para desarrollar en la clase de Educación Física y que llega a ser un detonante de reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas. Por otra parte, la falta de vínculos afectivos como resultado de una convivencia acertada en los alumnos conlleva a un aislamiento de estos, afectando sus relaciones interpersonales y por ende su aprendizaje. De esta manera, concluye que fortalecer aspectos de colaboración y las relaciones consigo mismo y con los otros en los estudiantes aportan significativamente a disminuir conductas violentas y de ensimismamiento permitiendo así, relaciones interpersonales eficaces.

Elaborado por:	Aguilar Ballén Harold; Robayo Triana Carlos Javier
Revisado por:	González Mantilla Consuelo

Fecha de elaboración del Resumen:	10	11	2018
--	----	----	------

Índice general

Índice general	11
Lista de tablas.....	13
Lista de siglas	15
Contextualización.....	16
Referentes conceptuales	16
Emoción y cognición.....	20
Referentes de la problemática	29
Análisis sociopolítico	55
Perspectiva Educativa	61
Componente humanístico	61
Componente pedagógico	67
Componente disciplinar.....	81
Diseño de la implementación	89

Evaluación del diseño.....	106
Análisis de la experiencia.....	109
Evaluación.....	126
Consideraciones	143
Anexos.....	153

Lista de tablas

Tabla 1: Evaluación fase reflexión.....	121
Tabla 2: Evaluación de la teoría en la propuesta.....	131
Tabla 3: Evaluación de la tendencia en la propuesta	133
Tabla 4: Evaluación de la metodología en la propuesta.....	136
Tabla 5: Evaluación de la estructura pedagógica en la propuesta.....	137
Tabla 6: Evaluación del modelo evaluativo en la propuesta.....	138
Tabla 7: Resultados evaluación diagnostica.....	141
Tabla 8 Evaluación del aprendizaje en GCE.....	142

Lista de figuras

Tabla 1: Evaluación fase reflexión.....	121
Tabla 2: Evaluación de la teoría en la propuesta.....	131
Tabla 3: Evaluación de la tendencia en la propuesta	133
Tabla 4: Evaluación de la metodología en la propuesta.....	136
Tabla 5: Evaluación de la estructura pedagógica en la propuesta.....	137
Tabla 6: Evaluación del modelo evaluativo en la propuesta.....	138
Tabla 7: Resultados evaluación diagnostica.....	141
Tabla 8 Evaluación del aprendizaje en GCE.....	142

Lista de siglas

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
GCE	Gestión corpoemocional
PCP	Proyecto Curricular Particular
OMS	Organización Mundial de la Salud
IE	Inteligencia emocional
MEN	Ministerio de Educación Nacional

Contextualización

“No te irrites con las situaciones, comprende que el verdadero problema es tu forma equivocada de reaccionar”.

Buda

Al realizar un reconocimiento en los diferentes contextos, identificamos una problemática que desde nuestra experiencia y a lo largo de la vida contribuye a entender las carencias en la atención de los problemas que se derivan de las dificultades emocionales y convivenciales; en primer lugar, podemos hacer una comprensión que nos conduce a inferir la reacción inadecuada de las personas ante situaciones conflictivas, indicio de esto son los problemas y trastornos emocionales, dentro de los cuales podemos hacer énfasis en los más relevantes de la época actual como la depresión, la bipolaridad y el duelo, derivando en trastornos de la personalidad tales como: la paranoia, esquizofrenia, trastorno narcisista y obsesivo compulsivo.

Referentes conceptuales

Para comprender con más facilidad los trastornos emocionales, en este apartado se abordan los conceptos que componen esta importante propuesta y el fundamento de su desarrollo, para iniciar es indispensable conocer qué significa una emoción, ya que ellas son las que marcarán el devenir de nuestras decisiones consigo mismo y con las demás personas. Por ello se trae a colación algunas definiciones que darán claridad sobre las emociones, por ejemplo, Denzin argumenta que la emoción:

Es una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior recorriendo el

cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada (2009, p. 66).

Así mismo, Lawler (1999) hace una clasificación importante de las emociones, las cuales se encuentran precedidas por un orden filogenético y ontogenético, por ejemplo: “las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos” (p. 219).

Para la Educación Física resultan significativo comprender los cambios producidos por las emociones, destacando el carácter experiencial y el buen manejo de su cuerpo enfocado al beneficio sistémico del mismo tanto a nivel biológico como psicológico, en ese orden de ideas, Brady (1999) hace énfasis en la valencia positiva o negativa, que varía su intensidad dependiendo del estímulo; asimismo las emociones en su gran mayoría están provocadas por situaciones o hechos que merecen nuestra atención y se evidencian en las relaciones interpersonales afectando nuestro bienestar.

En particular, las clasificaciones que se han realizado recientemente argumentan que existen emociones primarias y secundarias, por ejemplo, Kemper (1987) señala que:

Las emociones primarias se consideran respuestas universales, fundamentalmente fisiológicas, evolutivamente relevantes, biológica y neurológicamente innatas; por el contrario, las secundarias, pueden resultar de una combinación de las primarias las cuales están condicionadas social y culturalmente incluyendo el miedo, la ira, la depresión o la satisfacción (1987, pp. 263-289).

Es así que Robert Plutchik (1980) clasificó las emociones de los seres humanos en ocho categorías, formando así un círculo cromático, dando claridad al grado jerárquico emocional, (ver figura 1).

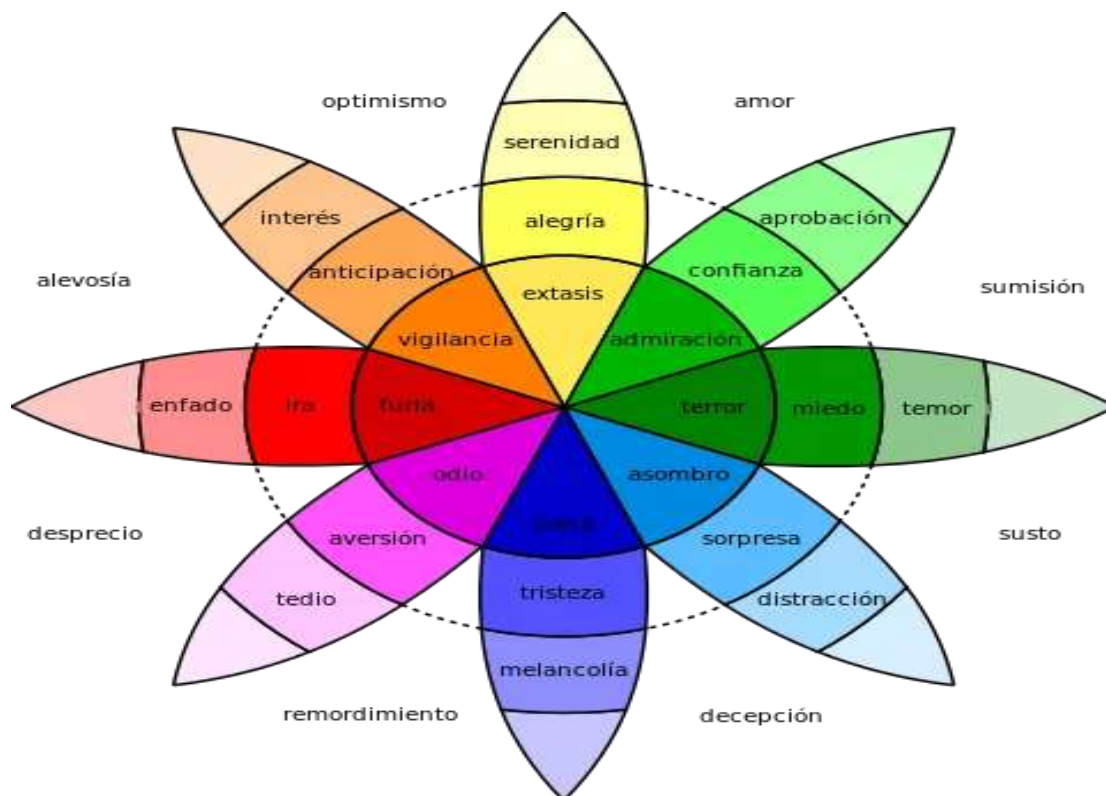


Figura 1: La rueda de las emociones de Plutchik.

Fuente: Iván Pico (2016).

De esta manera, el autor argumenta que la unión entre las emociones primarias da lugar a las emociones que, según estudios suyos, denominan como secundarias, variando su intensidad, de aquí la importancia en el ámbito social de las emociones en las personas, ya que ellas se construyen gracias a interacciones recíprocas entre los sujetos y dependiendo de esta

construcción se verá reflejado en las relaciones interpersonales. No obstante, es fundamental resaltar que las distintas emociones tienen unos componentes importantes, como lo señala Turner (1999) dentro de sus investigaciones, determina que las emociones primarias encierran las siguientes composiciones: satisfacción-felicidad, la aversión-miedo, la aserción-ira, la decepción-tristeza y el sobresalto-sorpresa. Por otra parte, de acuerdo con este planteamiento logra clasificar como secundarias la culpa, la vergüenza, el amor, el resentimiento, la decepción y la nostalgia (p. 145).

Así mismo, dentro del ámbito emocional converge la existencia de distintas emociones, ya sean primarias o secundarias que pueden irse moldeando, en ese sentido Corbin (2018), citando a Darwin, afirma que las emociones han evolucionado debido a las diferentes vivencias del ser humano, posibilitando supervivencia y la reproducción, algunas emociones contribuyeron al proceso evolutivo del hombre y tienen una importante carga genética, pero en la mayoría de los casos lo importante es alcanzar un equilibrio racional y emocional, logrando entender la importancia de estos componentes para que pueda interrelacionarse fructíferamente; estas reacciones inmediatas pueden ser de forma errónea, por tanto, los estudiosos anteriormente nombrados asumen que:

las emociones negativas, implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento, contrariamente, las emociones positivas, implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su asimilación. Así mismo,

las emociones neutras, son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse positivas o negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales como la sorpresa (Abascal, Martín y Domínguez, 2001, p. 308).

En ese orden de ideas, se comprenden las repercusiones positivas y negativas que tienen para el cuerpo y para el proceso evolutivo las diversas emociones, asimismo sus diferentes clasificaciones, siendo este el primer paso para desarrollar esta propuesta, donde el conocimiento e información pertinente para reconocer qué es una emoción, cuántas existen, su importancia y la necesidad de ellas para el ser humano (Véase figura 1).

Emoción y cognición

Para evidenciar la representación de la Educación Física dentro del plano emocional, es de suma importancia hacer hincapié en la afectación que se encuentra implícito cuando las emociones interceden en determinadas situaciones, causando diversos cambios notorios en el individuo, como lo afirma Lazarus (1994): “el cambio de temperatura el aumento en las pulsaciones cardiacas, respiración excesiva y un sinnúmero de características que hacen parte del proceso paulatino que se refleja ante una posible eventualidad” (como se citó en Smith y Kosslyn, 2008, p. 343).

Smith y Kosslyn (2008) resaltan el hecho de la relación directa de diversas estructuras cerebrales involucradas en el proceso emocional, citando a LeDoux (1996), resaltan la amígdala y el hipocampo como partes del cerebro importantes y especializadas en los distintos procesos

que afectan al individuo en las situaciones de conflicto en las cuales se ve involucrado, favoreciendo el desempeño interpersonal.

Es decir, es evidente y no menos importante resaltar la relación que existe entre las emociones y los procesos cognitivos que se generan en diferentes circunstancias debido a procesos internos en el organismo y cerebro del ser humano, gracias a ciertos estímulos y estructuras que ya están formadas en todos los sujetos y que son construcción de muchos años de evolución. Por ello, Smith y Kosslyn (2008), citando a Lazarus, argumentan que “depende de un subconjunto de procesos cognitivos” (p. 344). Por ello, sería una imprecisión hablar de la emoción sin la cognición o de forma contraria, ya que son elementos interdependientes.

Vale destacar entre las características que hacen parte de la emoción que, a diferencia de otros procesos mentales, las emociones en su gran mayoría llevan a diferentes cambios considerables en nuestro estado físico. Es decir, las emociones tanto positivas como negativas siempre obligan al organismo a iniciar y activar una serie de respuestas fisiológicas, de esas alteraciones hacen parte por ejemplo la transpiración, la dilatación de las pupilas, el aumento de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca (Smith y Kosslyn, 2008).

No obstante, debido a las diversas situaciones positivas y accidentes negativos donde se han ido construyendo las emociones secundarias a través de la relación de la persona con su medio, permiten que las personas no reaccionen de la misma manera al mismo acontecimiento y de alguna forma no se dé la misma importancia y trascendencia, es decir, que cada persona realiza una valoración de las emociones de distinta forma que han sido captadas e interiorizadas durante su desarrollo e interacción sociocultural con el medio (Véase figura 2). Una de las

principales características de todas las emociones es que son una reacción inmediata y no tienen una duración muy prolongada en nuestro cuerpo, por esto es importante mencionar que un estado de ánimo tiene una estrecha y fundamental relación con la emoción, a lo que René Gallardo Vergara (2006) expone la naturaleza del estado de ánimo citando a Davidson, Abascal, Palmero y Martínez (2002) “como la experimentación de emociones muy intensas y repetitivas logran desencadenar estados de ánimo” (p. 29).

Pero en términos concretos, los estados de ánimo según Mayra Alejandra Naranjo (2017), citando a Isen, “consisten en una respuesta de mayor duración, más global y que cursa con ausencia de objeto o causa clara” (p. 52). Por ello, la identificación de un estado de ánimo es una tarea muy compleja y difusa en la persona que lo padece, ya que carece de fuente o justificación y puede abarcar muchas razones, en este sentido:

Los estados de ánimos pueden surgir o aparecer por una experiencia emocional densa, entendiendo a ésta como aquella en la cual una emoción se activa con mucha intensidad, repetidamente, con un pequeño intervalo de tiempo entre cada evocación. Al presentarse de manera repetida esta emoción, fundamentalmente negativa, la expresión emocional tiende a ser inhibida o suprimida, incrementando la probabilidad de generar un ánimo congruente (Gallardo, 2006, p. 31)

Lo fundamental es conocer en qué estado de ánimo nos encontramos, qué sentimos y cómo lo vamos a expresar, ese autoconocimiento es de vital importancia en el desarrollo de la inteligencia emocional dentro de este ámbito; lo que se menciona hace referencia a lo que usualmente se denomina regulación, término que permite realizar una comprensión

significativa en la problemática. Por otro lado, estas formas de relacionarse se derivan de una concepción más grande, que nos permite entender la relación entre ese proceso reflexivo, el pensamiento y la emoción.

El mapa del querer en tu cerebro

Las 12 regiones implicadas en el amor y su función, según la investigación de la Dra. Stephanie Ortigue, de la Universidad de Siracusa

CÓRTEX POSTERIOR. Según una investigación de Francis Crick (uno de los descubridores del ADN) aquí se encuentra la conciencia humana y la percepción de uno mismo.

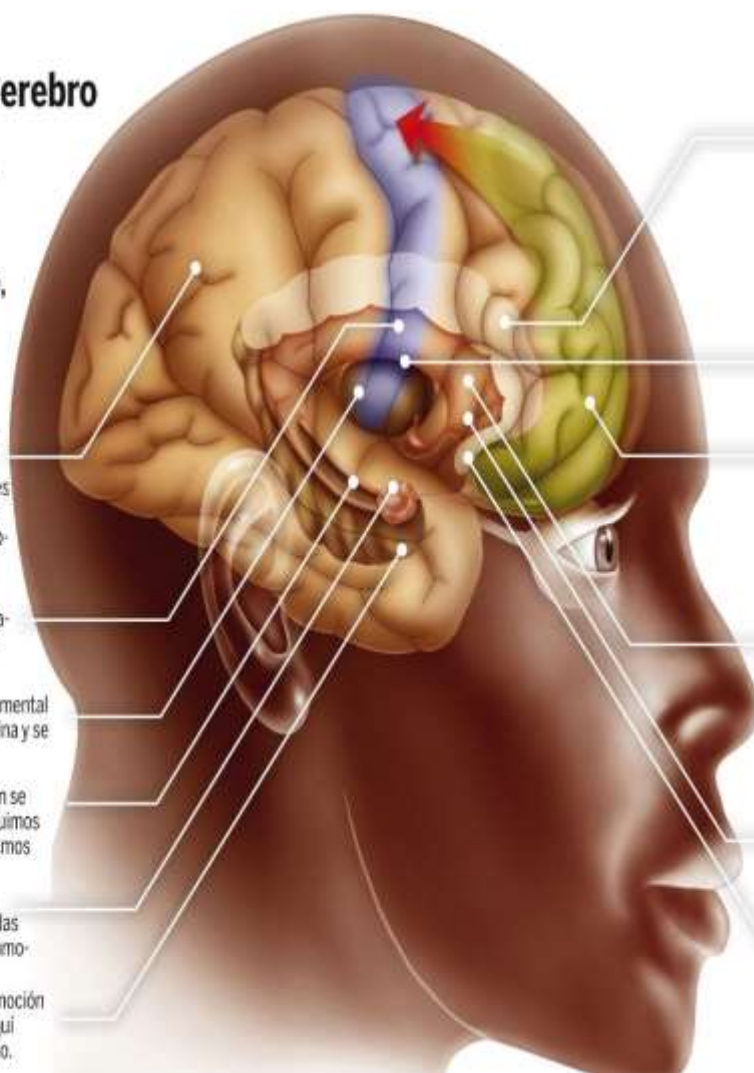
CUERPO ESTRIADO. Está plagado de receptores de dopamina. La región se activa ante un estímulo desconocido.

VTA. Son las siglas del área tegmental ventral. Aquí "nace" la dopamina y se regulan las adicciones.

CÓRTEX MEDIO. Su activación se produce tanto cuando conseguimos una recompensa como si evitamos un daño.

AMÍGDALA. Aquí se archivan nuestras memorias relacionadas con la emoción. Cómo nos enamoramos depende de ella.

HIPOCAMPO. Si una nueva emoción merece la pena recordarse, aquí queda archivado el sentimiento.



ÍNSULA. Entre otras funciones, esta región está implicada en las experiencias interpersonales y la empatía.

CÓRTEX LATERAL. Se sabe de la implicación de esta área en las emociones por personas que sufren lesiones en ella y tienen dificultad para demostrarlas.

CÓRTEX ANTERIOR. Esta área regula nuestra respuesta a la recompensa, la empatía y la toma de decisiones.

NÚCLEO CAUDAL. Larry Cahill, profesor de Neurobiología de la Universidad de California, descubrió que aquellos con una gran memoria autobiográfica tienen esta zona muy desarrollada.

PUTAMEN. Es el encargado de sacar el máximo provecho de nuestra interacción con el entorno. Una pieza clave en el aprendizaje.

NÚCLEO ACCUMBENS
Todas las emociones del amor pasan por aquí: el placer, el miedo, la risa y hasta la agresividad.

Figura 2: Neurotransmisores implicados en el amor

Fuente: Imagen Colegio Oficial de Psicología Blanca Jorge Valencia Esp.

Es pertinente mencionar el impacto que tiene la activación emocional intensa ante un episodio significativo, sobre el estado de ánimo posterior. Por ejemplo, las pérdidas personales tienden a disminuir el interés en el trabajo, y en la condición personal, por largos periodos de tiempo, y a reducir la respuesta a estímulos hedónicamente positivos, además de inducir sentimientos de depresión (Parkes, 1972, s. p.).

Para precisar el concepto de Inteligencia Emocional, es acertado definirlo de forma separada, para así lograr una interpretación más acorde con lo que se quiere dar a entender, es importante aclarar cuál es la definición más adecuada y puntual para argumentar el término en conjunto, Howard Gardner considera que la inteligencia “es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que pueden ser valorados en determinada cultura” (1995, s. p.).

Por otro lado, recapitulando conceptos anteriores, específicamente la definición de emoción se puede determinar “que es un proceso el cual se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación” (Fernández, Abascal y Palmero, 1999, s. p.). Deteniéndose en este punto y relacionando el término inteligencia con la definición de emoción, podemos concluir en primera instancia que inteligencia emocional es una capacidad racional del ser humano para adaptarse a diversas situaciones del ambiente.

Ahora bien, la inteligencia emocional (en adelante, IE) es la forma inteligente como manejamos diversas situaciones y tratamos de dar posibles soluciones, hace parte de nuestro diario vivir, según Daniel Goleman “es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos y la habilidad para manejarlos” (1995, s. p.).

En la IE, hay una serie de conceptos o componentes. Dentro del individuo suceden diferentes procesos *orgánicos, fisiológicos, neurológicos, adaptativos*, por esto, los sentimientos aparecen como una forma de activarlos, pues son los medios de conciencia e incidencia directa que tienen ante una situación expresada en la conducta, la cual se expresa en el humano luego de ser consciente de las emociones intrínsecas que están siendo provocadas por un estímulo externo; este estímulo puede ser favorable o desfavorable y se remite a una *reflexión* de las emociones manifiestas a causa de dicho estímulo, y así llega a convertirse en un sentimiento. Los sentimientos, entonces, pueden definirse, según lo sugieren Álvarez y Becerra (2004), como la expresión mental de las emociones, lo que incluye la idea de darse cuenta de las emociones que se experimentan, es decir, el reflejo de las emociones en sentimientos.

Desde esta perspectiva, se resalta el papel fundamental de la construcción de la conducta, pues de acuerdo a Ribot (1900) esta nos da indicios de los sentimientos, para así realizar un reconocimiento tanto personal como social de las emociones que son observables en este mundo de expresiones, lo que se puede relacionar con el ser físicamente educado, cuya característica implica sobresalir por su armonía y el desempeño de sus acciones en determinados contextos.

Todos los términos resaltados anteriormente se ven reflejados en su mayor expresión en la interacción del hombre con su medio, ya que es indiscutible que el ser humano es un sujeto eminentemente social, en la constante interrelación recíproca con su contexto en pro de una construcción personal y la forma como se relaciona con los otros.

Entre los aprendizajes aportados por su contexto sociocultural, el ser humano encuentra en sí mismo una serie de aspectos relevantes que posibilitan que la conexión con su entorno sea positiva y contribuya a una construcción constante de su ser por medio de las relaciones intrapersonales, ya que estas se refieren a aquellas relaciones dirigidas a uno mismo y que parten de una percepción holística de uno y del entorno, “el yo y estas construcciones emocionales que se tienen parten de ciertos conceptos que la persona necesita para desarrollarse, como lo son el autoconocimiento, auto concepto, autoimagen y autoestima, que le permiten al individuo realizar una apreciación sobre su ser” (Navarro, 2009, p. 3).

Este tipo de relación prioriza el contacto consigo mismo, se trata de reexaminar todas aquellas conductas con las que se dirige al mundo, reconocer sus expresiones y las expresiones de otros frente a su actuar cotidiano, involucra íntimamente las emociones y sentimientos, pues estos ayudan a fortalecer la satisfacción, que el yo real se aproxime al yo ideal. También es importante reconocer que la cultura en la que se nace pone los parámetros de aceptación, al imponer ciertos estereotipos, comportamientos y normas que no dan cabida a la divergencia y dirigen el modus operandi del individuo.

Entretanto, las relaciones interpersonales son un elemento significativo en los procesos psicosociales; tienen como fundamento o surgimiento la interacción entre los sujetos en su contexto la forma en que una persona establece relación con otras, de manera real, imaginada o anticipada dentro de un contexto social, un ejemplo claro donde se puede evidenciar el desarrollo de la inteligencia tanto interpersonal como intrapersonal es en la escuela, debido a su constante relación con el otro y en la realización de diversas prácticas corporales que

exigen involucrarse con los demás sujetos. “Estas relaciones implican los rasgos de caracterización que se le da a una persona, prejuicios y que implican una disposición afectiva a la relación” (Erriko, 2003, s. p.).

Así pues, se comparten unos marcos de referencia para una situación en específico, por ello estas expectativas de conducta, que son poco problemáticas en las situaciones diarias, evidencian de esta manera que las relaciones interpersonales nos demuestran esa capacidad para sobrellevar las diversas situaciones expuestas en determinados momentos de nuestra vida, por eso “una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas” (Bisquerra, 2003. p. 345).

Al lograr tener un perfecto equilibrio con nosotros mismos a partir de las constantes reflexiones y el modo en que nos relacionamos con los otros se puede aportar al bienestar físico y emocional, ya que el manejo de las emociones se verá reflejado en la forma como nos expresamos y las buenas relaciones interpersonales con los demás sujetos, destacando la importancia e influencia de lo intrapersonal que sin duda no es de subvalorar su trascendencia e influencia en los procesos de socialización entre personas, debido a que las relaciones consigo mismo contribuyen y tienen un impacto al lograr relaciones interpersonales adecuadas, por esto Gardner precisa en su teoría de las Inteligencias Múltiples lo siguiente:

Las personas que se destacan en la inteligencia intrapersonal son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones y reflexionar sobre éstos, esta inteligencia también les permite ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales uno es de la manera que es (Gardner, 2005, s. p.).

El adecuado uso de nuestra capacidad emocional es esencial para el desarrollo integral de nosotros mismos, un adecuado manejo emocional favorece el buen desempeño de nuestras capacidades en un entorno determinado, aplicable a la diversidad contextual en un tiempo o un movimiento específico, lo cual nos favorece en el buen desempeño de cualquier actividad propuesta.

Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional. El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida (Vivas y Gallego, 2007, s. p.).

Es así que, se argumenta la importancia del adecuado uso de las emociones y cómo este desenvolvimiento correcto consigo mismo aporta una mejor relación del sujeto con su contexto, pero no es ajeno el autocontrol cuando no se maneja de forma apropiada puede incidir en problemáticas bastante peligrosas y que ocurren regularmente en la cotidianidad y pueden posibilitar otro tipo de problemáticas.

Referentes de la problemática

Es importante realizar una comprensión de todos los componentes que argumentan esta propuesta y entender de qué manera inciden en las diferentes acciones de su cotidianidad, entendiendo la corporalidad como el conocimiento inmediato que el ser humano tiene sobre su cuerpo, y todas sus partes ya sea en movimiento o en estado de reposo, en función de la interrelación con el espacio y los objetos que lo rodean, en este orden de ideas, se destaca la violencia como un factor social visible, consecuencia de la deficiencia emocional, logrando evidenciar actitudes de frustración, ansiedad y enfado que pueden surgir debido al aislamiento social, *bullying* y violencia intrafamiliar (Le Boulch, 1981).

Se puede reconocer en diferentes contextos la violencia afectando la población, ejemplo de esto es el conflicto armado, que según datos estadísticos del informe mundial realizado en Colombia ha provocado el desplazamiento forzado de casi siete millones de colombianos; esta problemática incide directamente en poblaciones vulnerables, ejemplo la población infantil. Debido al miedo y la humillación vivida por este conflicto, los niños tienden a presentar problemas de autoestima, trastornos alimenticios, sentimientos de culpa y agresividad (Saldarriaga, 2016).

Otra situación en la que es evidente la violencia es el transporte público, donde diariamente se presentan casos de agresión física y verbal, acoso, robo, abuso de poder y condiciones no óptimas para un viaje seguro. Según una encuesta realizada por la Cámara de Comercio de Bogotá, más de la mitad de los robos se efectuaron en sitios de tránsito continuo de las personas como lo son las calles, de igual forma, alrededor del 20% en el transporte público;

en un porcentaje similar, los ciudadanos afirman que han sido agredidos en el mismo medio de transporte (*El Espectador*, 2017).

En la misma línea, se retoman los casos de *bullying* que se presentan en los establecimientos educativos y demás contextos, “que afectan la autoestima y generan aislamiento y dificultan formar y mantener las relaciones interpersonales, representados en síntomas físicos, desórdenes alimenticios, malestar general y disminución de la capacidad para pensar, concentrarse y temores a realizar diferentes prácticas” (Garaigordobil y Oñederra, 2010, p. 41). Según el Simposio Internacional de Violencia Escolar y Bullying:

Un 34% de los niños entre 11 y 13 años dice haber sido acosado en los últimos 30 días y el 8% lo sufre a diario, en total 246 millones de jóvenes, niños y adolescentes son acosados en sus instituciones educativas (UNESCO, 2016).

De acuerdo con lo anterior, se puede entender que, al presentarse una situación conflictiva, las personas tienden a actuar intercedidos por las diferentes emociones, las cuales se expresan a través del miedo, logrando afectar intrínsecamente a las demás personas de su entorno. Otra incidencia directa que se menciona con antelación es la depresión, que afecta el autocontrol, la autoconciencia y la autoestima que se ven perjudicadas por un bajón anímico que genera estados de ánimo de descontento y que conllevan a una serie de comportamientos y sentimientos inapropiados.

En ese orden de ideas, resulta pertinente mencionar la depresión, descrita en la celebración del día mundial de la salud y salud mental en el trabajo del año 2017 “como una

enfermedad frecuente en todo el mundo, que según cálculos afecta a más de 300 millones de personas” (OMS, 2017). Además de su incidencia en las reacciones frente a situaciones conflictivas que afectan estrictamente el estilo de vida y por ende el movimiento de las personas, las causas de una conducta depresiva pueden estar relacionadas con dos aspectos: el *biológico*, debido a la herencia genética, las condiciones médicas o un daño cerebral y *los psicológicos o psicosociales* a causa de experiencias traumáticas de la vida. Otras situaciones que derivan en la depresión son los conflictos familiares y momentos de violencia tanto física como psicológica y todos los factores ambientales que inciden de una forma importante en la aptitud del ser frente a una situación dada, como la pérdida de un ser querido (Higuera, 2010, s. p.).

Según el informe La situación mundial de la prevención de la violencia 2014, “los problemas sociales, mentales y de conducta pueden interactuar en forma tal que intensifican sus efectos sobre la conducta y el bienestar” (OMS, 2014). Es decir, la depresión afecta la conducta y el desarrollo físico, puesto que una persona con depresión descuida generalmente su aspecto físico, higiene, vestimenta y generalmente incide en la pérdida de lazos comunicativos y vínculos afectivos.

De acuerdo con un artículo titulado “Depresión en Colombia es más alta que el promedio en el mundo”, desde el carácter biológico este trastorno provoca “sensación de cansancio, fatiga, displicencia y a su vez perturbaciones físicas como insomnio e impotencia y trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia” (*El Tiempo*, 2017). Las emociones que llevan a una persona a pasar por episodios de depresión o sufrir de este trastorno son la tristeza y la ira, provocando generalmente que el individuo no se relacione de una manera eficaz con las personas

y su entorno, donde sus posturas o expresiones corporales sean las que proveen de información o comuniquen de esta situación a los otros.

Partiendo de los dos factores anteriores, reconocemos la consecuencia más grave de los problemas emocionales: el suicidio es una conducta autodestructiva en la que el individuo atenta contra su integridad y específicamente contra su vida, los motivos que llevan a una persona a tomar esta decisión son variados y en la mayoría de los casos tienen en común que anteriormente estas personas presentaban problemas emocionales y convivenciales debido al fracaso escolar, *bullying*, soledad, aislamiento, riesgo de imitación y cambios de comportamiento.

Según lo reveló un estudio de la Universidad de la Sabana, en el 2016 se presentaron 244 suicidios en todo el país de niños y adolescentes entre los 5 y 17 años, la pérdida de un año escolar, la excesiva culpabilidad, la intolerancia al fracaso y el *bullying* son detonadores de pensamientos suicidas en niños y adolescentes (Unisabana, 2017, s. p.).

Se argumenta, entonces, que la deficiencia en el manejo emocional conlleva relaciones conflictivas, aspectos que contribuyen a perjudicar la autoestima estrechamente relacionado en la manera como el ser humano se relaciona consigo mismo y con el medio en el que interactúa, al respecto de este factor, cabe recalcar que es un claro ejemplo de un acto inadecuado ante una situación de conflicto, puesto que refleja la forma en que el individuo responde ante la adversidad.

Por ello, es viable resaltar la importancia que representan los vínculos, que se construyen en el entorno familiar desde los primeros años de existencia y se van afianzando a lo largo de la vida de cada individuo, pero, sin duda, en muchas oportunidades esos vínculos no son los más acertados y adecuados, esto a causa de un analfabetismo emocional de la sociedad.

La interacción con el otro y la forma en que se asuman diversas relaciones hacen parte de la verdadera intención que se pretende al momento de crear una comunicación asertiva, no obstante, resulta determinante el medio social y su directa influencia en la administración estratégica de decisiones, las cuales convergen en un resultado provechoso para la formación de saberes en un entorno interpersonal que represente salvedades recíprocas durante el planteamiento intrapersonal del sujeto en un entorno contextual, el cual en ocasiones es limitante y restrictivo para la clarificación en la toma de decisiones.

Desde lo anterior, se tiene como base la apreciación sobre el punto de vista de la teoría de Enrique Pichón Riviere (2000), quien recalca la importancia de la vida cotidiana y su respectivo trascender en el sujeto pensante y reflexivo, siendo este capaz de interpretar las situaciones dándoles un significado racional.

Para Pichón Riviere (2000), el significado de vínculo se encuentra dividido en tres partes fundamentales: *el sentir, pensar y actuar en el aprendizaje*, donde los temores, la expectativa y la forma en que se aprende están dadas por la interacción con el otro, cuya característica principal es la forma histórica y bidireccional, que se ve influenciada por las experiencias vivenciales dentro de un contexto. La sociedad y el mundo es cambiante de una forma abrumadora y el nivel de adaptación es crucial para la significación y la visualización que el sujeto pretende adquirir de

este, la intencionalidad en la que nosotros nos hemos enfocado son los inadecuados actos, comportamientos y reacciones que tienen las personas ante situaciones conflictivas (p. 21).

En la argumentación anterior, se hace énfasis en la causa que definimos como problemas emocionales y convivenciales, de igual forma las consecuencias que nos dan indicio de estas son manifestaciones como *la violencia y la depresión*. Desde esta perspectiva, se hacen visibles las características que reflejan la problemática anterior, entendiendo las reacciones inadecuadas como una falencia que se presenta debido a diferentes situaciones adversas del entorno y que intrínsecamente afectan al individuo, comprendiendo así que desde la dificultad las personas tienden a actuar de una forma contraria y negativa, en vez de adoptar una solución eficiente y positiva.

La comprensión de estas características nos lleva a reflexionar sobre la incidencia de la Educación Física y cómo busca contrarrestar estas situaciones de adversidad; una publicación denominada “Endorfinas: las hormonas del bienestar” resalta la importancia de la actividad física y cómo esta genera en el cuerpo la liberación de endorfinas que provocan una sensación de confort y autosuficiencia, destacando los procesos de coordinación muscular, así mismo expone cómo el ejercicio físico posibilita las relaciones interpersonales (*La Nación*, 2003).

En este orden de ideas, la inteligencia emocional va a ser un marco de referencia desde el cual comprenderemos que en la actualidad toman más relevancia las formas del ser humano al interactuar con el mundo, formas que sin duda han transformado cómo el sujeto piensa, siente, expresa y vive sus emociones y sentimientos, por medio de la relación dinámica con su entorno, dichas formas no siempre son las más acertadas y el ser humano interioriza emociones y

sentimientos de forma irreflexiva y que en su afán de hacer parte de un grupo social tiende a exponerse a diferentes problemáticas que afectan su educación emocional.

No obstante, cabe mencionar que el tiempo que se dedica a las personas de su entorno más cercano brindando afectos y que estos posibiliten vínculos positivos ha ido disminuyendo considerablemente, y se cree que las razones pueden ser los avances de la tecnología, los cuales han aumentado la falta de afecto que una persona recibe en su entorno familiar, lo que ocasiona dejar a un lado el contacto emocional directo con los demás.

Claramente, el ser humano se encuentra en un *aislamiento* con las personas más cercanas a causa de una dependencia de dichas comodidades que puede ofrecer la tecnología, esto genera un desequilibrio e inestabilidad emocional y puede causar o aumentar las posibilidades de suicidio, trastornos alimenticios, emocionales, etc. y que derivan de *las situaciones conflictivas y convivenciales*. Con respecto a ello De Zubiría argumenta que:

Vivimos en una época que se ha ido eliminando de manera creciente el tiempo libre. Hasta en el baño y en la noche más profunda y bella suena el celular y se prende el computador y el televisor. Aun esperando un avión o en el mismo vuelo, hay que seguir trabajando y por ello se exige seguir conectado al puesto laboral, mediante un celular, la red o un portátil. Es una sociedad "trabajo adicta" cuyo tiempo entregado a lo laboral lo toma de la familia, la diversión, la cultura y el deporte. La mayoría de las empresas exigen disponibilidad completa, pero a cambio sólo ofrecen inestabilidad, incertidumbre, ansiedad y ausencia general de comunicación (2013, p. 15).

Según esto, se comprende que, a causa del ritmo sociocultural actual, se evidencia la falta de afecto que recibe un individuo de las personas con las que interactúa, la cual es casi nula, y por ello se crece con una inestabilidad y carencia emocional a causa de un analfabetismo en el aspecto afectivo, siendo elementos que sin duda marcarán un devenir importante en *las relaciones interpersonales*, debido a las diferentes dinámicas que se presentan en un contexto social, están mediadas por la situación y disposición, es por esto que, las relaciones interpersonales son un lugar lleno de conflictos, rescatando una lucha constante de intereses, donde el otro toma un papel secundario.

En efecto, esto nos lleva a identificar el surgimiento de diferentes comportamientos, expresiones y posturas que el sujeto manifiesta al relacionarse dentro de situaciones problemáticas, tales como la agresividad, cuyo posible origen son las discrepancias familiares, pérdida de un ser querido, baja autoestima, acoso escolar, racismo, violencia sexual, etcétera; lo mencionado anteriormente, puede verse reflejado en las agresiones a compañeros dentro del entorno educativo.

Lo expuesto con antelación sustenta que la problemática de las situaciones de violencia son la forma en que el sujeto soluciona conflictos de una forma *negativa e inapropiada*, este hecho pone en riesgo las relaciones interpersonales, impactando emocionalmente al ser humano, perjudicando su salud emocional y física; llevando a un aislamiento y desinterés por su entorno y hacia los otros, por tanto, cada vez se hace más evidente el detrimento en la importancia de generar vínculos emocionales y afectivos con los

demás, por ello, el ser humano debe darle más trascendencia a su aspecto emocional, ya que, este le aportará a una mejor calidad de vida.

Es así que, en la actualidad, existe un gran número de problemas convivenciales y emocionales manifestados en las relaciones interpersonales de los sujetos, precisando cuáles son y qué causas pueden presentarse por estas dificultades. Así mismo, las instituciones educativas en la actualidad le prestan atención a los problemas que ocurren dentro de las aulas de clase, ya que en ellas se expresan en su gran mayoría episodios violentos, debido a que el conflicto es un aspecto que por lo general surge en la cotidianidad.

Antecedentes

Esta temática es abordada en documentos de grado, como “El conflicto: una alternativa de formación en la clase de Educación Física”, cuyo propósito es resaltar la dimensión conflictiva dentro del ambiente escolar y los factores que hacen parte de la misma, rescatando diversos sustentos teóricos concernientes a la influencia de la socioculturalidad dentro del ámbito educativo, y cómo se reconocen dentro de la cotidianidad, teniendo en cuenta el entorno, las relaciones interpersonales, el modelo de aprendizaje y las manifestaciones del conflicto dentro del medio social, el cual puede llegar a permear dentro de un carácter pedagógico; dicha propuesta se enfoca en los elementos culturales que se aproximan al fenómeno del conflicto en la clase de Educación Física, haciendo énfasis en la problemática vivencial expresada en alternativas para la formación del ser, determinado bajo un contexto académico (Aguirre y Vanegas, 2012).

En este orden de ideas, se logra percibir la importancia del ámbito emocional a nivel académico y sus repercusiones frente a la Educación Física, rescatando lo expuesto en el trabajo de grado de Educación Primaria para la mención de Educación Física “Educación emocional a través de la Educación Física”, de la Universidad de Valladolid, España, cuyo eje de análisis radica en *la incidencia del campo emocional en el ámbito académico* y su adecuado manejo en pro de un desarrollo integral del ser, en el aspecto cognitivo, motriz y emocional, teniendo en cuenta la relación del cuerpo y el movimiento a partir de las principales características dentro del campo emocional, considerando la gestión emocional parte fundamental en el manejo socioafectivo del estudiante influenciado por su entorno, la relación cuerpo, mente y emociones (Domínguez, 2013).

Significa, entonces, que el grado de complejidad representado durante el manejo emocional en la sociedad académica es evidente y sus manifestaciones delegan la asimilación de actitudes y valores descritas en un plano formativo, haciendo alusión al trabajo de grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación “La inteligencia emocional y su influencia en la formación de la personalidad”, el cual, describe la importancia de educar las emociones como algo natural del ser humano, factor determinante para lograr la formación del sujeto, haciendo énfasis en el plano escolar y el control emocional, el cual se debe manejar de una manera subjetiva en el estudiante para evitar cualquier emoción que perjudique su desempeño académico, abordando la empatía y su relación con el excelente desempeño social para generar herramientas en la toma de decisiones (Pacheco, 2014).

Este tipo de sustentos académicos demuestran la importancia que implica el buen desempeño emocional descrito en diferentes contextos, haciendo énfasis en el manejo convivencial y sus repercusiones, describiendo la manera como el sujeto se desenvuelve a nivel interpersonal, demostrando la trascendencia que este proyecto representa dentro de la identificación de una posible problemática a partir de la Educación Física.

Se puede señalar, entonces, que los problemas convivenciales afectan de forma directa las personas emocionalmente y la conducta con la que se dirigen hacia los demás, un problema o trastorno emocional puede emerger de los comportamientos y conductas ya descritas con antelación; dentro de esta perspectiva, es importante rescatar los trastornos emocionales como ejes fundamentales en el ámbito académico definidos como “una condición que exhibe una o más de las siguientes características a través de un tiempo prolongado y hasta un grado marcado que afecta adversamente el rendimiento académico del niño” (Nichy, 2010, p. 1).

Dentro de lo que se ha podido indagar, se encuentran cinco características, la primera es “una inhabilidad de aprender que no puede explicarse por factores intelectuales, sensoriales o de la salud” (Nichy, 2010, p. 1), en repetidas ocasiones los padres de familia y maestros se preguntan por qué el estudiante o hijo no lograr un aprendizaje refiriéndose a la presencia de un trastorno emocional; la segunda característica es “una inhabilidad de formar o mantener relaciones interpersonales satisfactorias con sus pares y maestros”. (Nichy, 2010, p. 1). Este tipo de trastornos emocionales dificultan la interacción con su círculo social más cercano debido al aislamiento de quien padece ese tipo de desórdenes.

Como tercer elemento importante en los trastornos emocionales, se encuentra “una conducta o sentimientos inapropiados bajo circunstancias normales” (Nichy, 2010, p. 1), para una persona que presenta esta condición le es fácil caer en sentimientos negativos o acciones inadecuadas, ya que no tiene un autocontrol de lo que siente y piensa, aumentando su aislamiento por quienes frecuenta regularmente. Otro aspecto por resaltar es “un humor general de tristeza o depresión”. Cabe destacar, que se hace complejo para el sujeto automotivarse y encontrar sentido a su ser y estar en el mundo en todo momento, dejando que sus emociones negativas controlen su estado de ánimo y no existan razones para sobrellevar algún tipo de adversidad que se presente. Como última característica de los trastornos emocionales está “una tendencia a desarrollar síntomas físicos o temores asociados con problemas personales o escolares” (Nichy, 2010, p. 1), llevando a producir miedos al no cumplir los diferentes tipos de exigencias, tanto en lo académico, familiar o social.

Otra característica visible de la problemática planteada en esta propuesta es *el individualismo*, reconociendo las personas que se encuentran inmersas en situaciones de conflicto, donde se prioriza el beneficio propio, un claro ejemplo es el ámbito familiar y laboral, donde existen divergencias con las demás personas, todas estas diferencias se demuestran con posiciones agresivas, afectando la integridad física de las personas que interactúan.

Ahora bien, ahondando un poco en el riesgo de imitación, se hace referencia en aquellos comportamientos que las personas deciden adoptar frente a una situación, pues desde la experiencia y relación con otros individuos asumen ciertas formas de actuar; en vista de ser

sujetos culturales y sociales, siendo una necesidad del hombre, es, por tanto, que nos reconocemos como miembros de un grupo social por adoptar ciertas posturas, modos de vestir e ideologías, todas ellas aprendidas desde la imitación, pero este tipo de actitudes puede convertirse en un problema complejo, pese a que las personas deciden tener disposiciones violentas, permitiendo a quienes interactúan dentro de su mismo contexto adoptar conductas similares.

En ese orden de ideas, el ser humano, en sus constantes experiencias vivenciales, demuestra una reciprocidad en su comportamiento condicionado por lo que ofrece el otro ya sea en las posturas, las agresiones y los gestos. En el primer tercio de la vida, el sujeto va desarrollando su forma de ser a través de las relaciones que establece, las cuales, además, satisfacen sus necesidades, dichas relaciones serán fundamentales para el desenvolvimiento en las diferentes esferas que el ser humano debe transitar a lo largo de su vida. En efecto, el desarrollo del ser involucra la regularidad de ciertas situaciones generadas dentro del entorno, estas relaciones se encuentran mediadas por la repetición e intencionalidad que tenga el sujeto al realizar cierta acción -movimiento, desde las emociones presentadas al momento de interaccionar en su medio.

Dentro del origen problemático de las *reacciones inadecuadas ante situaciones de conflicto*, se logra percibir las dificultades de algunos estudiantes para relacionarse con los demás, lo cual se expresa cuando no participan en las actividades propuestas por el docente y dentro de esta dinámica la proyección que se realiza de las emociones, omitiendo un proceso regulatorio, pues las actitudes manifestadas afectan el desarrollo de relaciones intrapersonales

e interpersonales. Un ejemplo son las prácticas donde los alumnos expresan inconformidad mediante agresiones verbales y disposiciones de desagrado, un aislamiento, egoísmo, falta de asertividad y de empatía con compañeros que requieren ayuda en una situación en especial.

Por consiguiente, la conducta de las personas se direcciona hacia la autoprotección y solución de sus propias problemáticas, lo cual no siempre es favorable, por ende, expresiones o comportamientos nos dan una clara señal de esta problemática. Dentro de las conductas más destacables, se encuentran las agresiones físicas, verbales, comportamientos depresivos y expresiones de un gran número de estados de ánimo, esto indudablemente puede dificultar el movimiento debido a que:

La musculatura refleja nuestro estado emocional, se contrae, se relaja, se mueve libremente en función de la situación que nos encontremos; la mayoría de las técnicas corporales buscan que el sujeto tome conciencia de cómo está su cuerpo y la forma de actuar de su cuerpo (Arriaga, 2004, s. p.).

De esta manera, se destaca el cuerpo como un medio que refleja los sentimientos y emociones, a través del movimiento, es decir, que estamos utilizando un lenguaje corporal, siendo así una forma de expresión verbal y no verbal que favorecen la comunicación y por supuesto, las relaciones intrapersonales e interpersonales entre los sujetos.

Por otra parte, se hace visible la estrecha relación entre el estado de ánimo y la actitud ante diversas situaciones en la cotidianidad, como afirma Ramírez, citando a Dunnet (2004), en su artículo “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud”, resaltando la influencia

de la participación en la actividad física asociada a la disminución de la depresión y ansiedad, para la Educación Física resulta conveniente, permitiendo reflexionar en pro de aportar soluciones a situaciones que afectan a las personas frecuentemente; partiendo de este hecho son innegables las aportaciones que el movimiento ocasiona en nuestro estado emocional y el beneficio que logra incidir en el buen desarrollo motriz, el cual se refleja en las decisiones de carácter asertivo para un buen desempeño corporal.

La forma como nos dirigimos a los demás y el uso del cuerpo se encuentran inmersos en un compendio de saberes ligados a nuestro estado de ánimo y situación, del cual depende la toma de decisiones, que implica dar solución a problemáticas del entorno incidiendo en el contexto y personas que participan de esas relaciones, permitiendo regular no solo nuestro estado emocional, sino el proceder ante la interacción del uno con el otro. El cuerpo y el movimiento orientan la acción, siendo los medios por los que empleamos recursos y esfuerzos a los fines que se desean alcanzar, para lograr objetivos realizando una comprensión del medio.

Para dar claridad acerca de la problemática de las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas, resulta viable mencionar diversos estudios, haciendo énfasis en situaciones y manifestaciones biológicas que dan veracidad al problema a resolver, quienes demuestran la pertinencia de la intención abordada en este proyecto curricular particular, logrando sustentar ampliamente convergencias y divergencias que de una u otra forma nos competen como educadores físicos en formación, haciendo una conexión entre lo físico, lo emocional y lo cognitivo, sin olvidar la importancia de estos aspectos con su interacción cultural, de igual forma cómo esos aspectos se enlazan afectando de forma positiva o negativa la salud física o mental, la

forma en la que el ser humano expresa sus movimientos en una situación adversa, como lo exponen los doctores Lee Berk y Stanley Tan, de la Universidad Loma Linda California, afirmando que “la risa reduce las hormonas del estrés y mejora la función del sistema inmunológico, pues genera endorfinas, llamadas hormonas del bienestar” (*El Tiempo*, 2014, s. p.).

Por otra parte, el profesor de Educación Física Guillermo Bolaños, en su libro *Educación por medio del movimiento* (2006), hace referencia a la importancia de la interacción social versus el movimiento y la connotación que estos infieren en el momento de un buen desempeño, globalizando el modus vivendi del individuo con las demás, dando un claro ejemplo del beneficio y la convivencia con el otro, logrando abordar las características principales a partir de la comunicación en pro de una construcción del yo y la participación evidenciada al intercambiar saberes para darle un camino verdadero frente al significado de las relaciones interpersonales.

Uno de los aprendizajes más importantes en el hombre, consiste en aprender a vivir con los demás. Su desarrollo social pone condiciones, hasta cierto punto, a su existencia, y los ajustes sociales que lleva a cabo le van a ayudar a alcanzar la felicidad, es evidente y está probado que la vida social, la cooperación y la participación con otros favorecen el desarrollo del individuo. En este sentido, cuando el individuo forma parte de un grupo social en el cual es apreciado y estimulado, encuentra seguridad y felicidad (Bolaños, 2006, p. 14).

En este punto, se destaca la importancia de ayudar al otro y que exista una reciprocidad, la cual contribuya a un bienestar individual y colectivo, representado a partir de los vínculos afectivos sustentados en las relaciones interpersonales. La Educación Física tiene un campo de acción significativo para desarrollar estos aspectos que ayudan al sujeto a encontrar una mejor conexión con el otro, estas interacciones recíprocas se logran a través de las *relaciones interpersonales* donde el educador físico debe propiciar espacios que favorezcan *el buen desempeño y la sana convivencia*.

Por lo tanto, se puede citar a Goleman (2006), que desde un punto de vista crítico hace un análisis particular del manejo recíproco resultado de la interacción con el otro y el adecuado manejo en la toma de decisiones en determinadas situaciones, donde prevalece la forma en que el individuo se adapta al medio.

La receptividad social del cerebro nos obliga a ser sabios y atender no sólo el modo en que los demás influyen y moldean nuestro estado de ánimo y nuestra biología, sino también el modo en que nosotros influimos en ellos. En realidad, una de las formas de valorar esta especial sensibilidad consiste en considerar el impacto que los demás tienen en nosotros y el que nosotros tenemos en sus emociones y en su biología (Goleman, 2006, s. p.).

Reconociendo los estudios anteriores, se logra realizar una propuesta singular, haciendo énfasis en ciertos desarrollos del ser humano, llegando así a definirlo como una conducta pro social, cuyo interés principal es la acción y comportamiento del individuo enfocado en el bienestar de sí mismo y del otro, convirtiéndose en una posibilidad de desarrollo para el cultivo

del ser y la transformación de los imaginarios sociales, aquellos que de una u otra forma están motivando a la esencia del individuo.

En este orden de ideas, aparece *la corporeidad* vista como la relación de nuestro cuerpo con el medio que lo rodea, la socialización de este y la interacción con su entorno, enfatizando en un concepto cambiante, y a su vez se va modificando de acuerdo con las distintas experiencias de la vida, según Calambas (2012) “la corporeidad se representa a través de todas las acciones del sujeto y se refleja en forma libre a través del cuerpo” (s. p.).

Así mismo, se propone la corporeidad como un concepto viable desde la Educación Física, según Grasso (2008) es “la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad: psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual, constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano” (s. p.); este tipo de características identitarias del individuo hacen que su estar en el mundo adquiera un significado reflexivo de la realidad conocido como gestión, según Huergo (s. f.), “En la gestión nos enfrentamos a lo imprevisible de los acontecimientos y al desafío de encontrar alternativas sobre la marcha” (p. 5), la cual apunta a la organización de procesos colectivos derivados en fines prácticos aportando y atendiendo las situaciones presentes, buscando optimizar el carácter cooperativo, teniendo en cuenta tiempos, objetivos, recursos y esfuerzos implicados en la acción.

Por otra parte, Lescano y Reartee (2013) plantean que la Educación Física está al servicio de la eficacia de la corporeidad, estableciendo que:

Gestionar no es solo administrar y organizar como ha sido desde hace muchos años, la gestión por medio de acciones concretas busca favorecer la toma de decisiones tendientes a generar procesos de transformación de la realidad, y plantea sumar esos conocimientos a la experiencia en la práctica reflexiva para brindar una Educación Física de calidad (p.11).

Es por ello, esta propuesta educativa apunta a la *gestión corpoemocional*, definida como un proceso cíclico y continuo, donde el ser humano es capaz de destinar los recursos necesarios, como lo son la reflexión, regulación, decisión y actuación a través del cuerpo en diferentes situaciones motrices problémicas, por medio de una integración constante de elementos tangibles e intangibles de la corporeidad, desarrollando un reconocimiento de lo que siente, a partir de las valoraciones y de las manifestaciones corporales asociadas a estas que aparecen en el acto conflictivo, logrando pertinencia y coherencia entre lo que piensa y siente en el accionar luego de las decisiones tomadas.

En la figura 3, se observa el ciclo de la gestión corpoemocional, que a partir de este momento haremos referencia a CGE, conformada por cuatro fases, la primera es la reflexión, fase fundamental en esta propuesta, la cual surge dentro de esta formación progresiva donde el sujeto es capaz de sentirse a sí mismo, esta fase la vemos como el acto de *reconocimiento de lo que se siente* por medio de su cuerpo en relación con el entorno; por tanto, esa percepción corporal le permite identificar al estudiante que el cuerpo es el primer medio de relación que tenemos con el mundo que nos rodea. Por ello, cuánto más llegue a conocerse así mismo habrá más facilidad para relacionarse afectivamente con los demás, en esta de arranque se realiza una consideración

de los actos y formas, resaltando el comportamiento en las diferentes actividades y tareas motrices propuestas en la clase de Educación Física.

Esta fase se desarrolla en el ser humano lentamente y resulta clave para la identificación de aprendizajes que se han construido con el cuerpo luego de ensayos y errores, adquiridos progresivamente, estos nuevos elementos se van añadiendo como consecuencia de la maduración que se ha adquirido y consiste en una serie de conocimientos de su propio cuerpo y la relación con el otro y su entorno, posibilitando la adquisición de saberes de una forma autónoma.

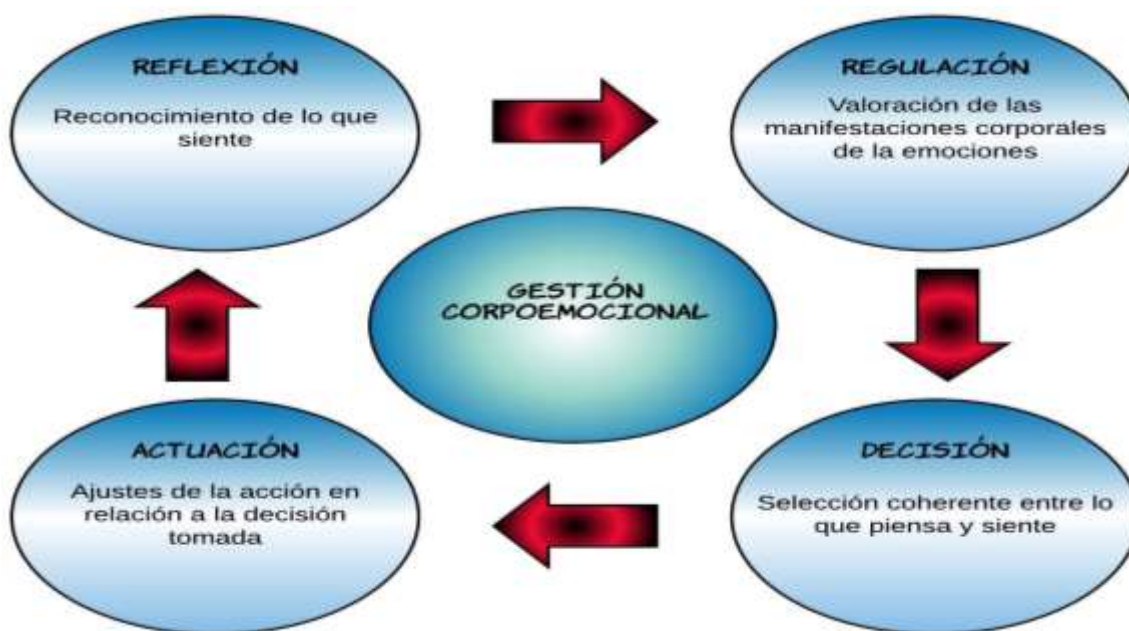


Figura 3 Gestión Corporeomocional

Fuente: Construcción propia.

La segunda fase es la regulación, cuya característica principal son *las valoraciones de las manifestaciones corporales de las emociones*, siendo un proceso que realiza mentalmente el

individuo a priori a una respuesta ante una situación conflictiva, donde se examinan aspectos buenos, malos y en particular, los que ayudan a disponerse en una actitud serena y calmada, lo que podemos catalogar como el razonamiento desde su interpretación para lograr y emitir juicios que se irán confrontando, estas valoraciones hacen énfasis en el actuar de la persona, a esto le podemos agregar el grado de importancia que representa la corporalidad, puesto que le proporciona al individuo el conocimiento tanto del entorno como de la posición de su cuerpo frente al espacio y las personas que le rodean, es por este medio que el sujeto se relaciona y forma parte del mundo social.

Esta segunda fase de la GCE permite resaltar elementos esenciales, dentro de los cuales se encuentran el ser crítico de sí mismo, capaz de analizar de una forma consciente una decisión frente a diversas situaciones, es lo que se denomina como la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada y la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto” (Bisquerra, 2007, p. 4), esto implica lograr manejar una estabilidad propia dentro del plano emocional, aprendiendo a sobrellevar las distintas manifestaciones emocionales que emergen ante una situación.

Continuando con los componentes de la GCE, llegamos a la tercera fase, que corresponde al término de la decisión, donde se enmarca *la selección coherente entre lo que piensa y siente*, ya que en esta etapa el sujeto reconoce su posición en las situaciones de conflicto y existe una conciencia que le permitirá tomar una determinación de forma acertada, reconociendo la opción positiva que va a favorecer su bienestar físico y emocional, en este punto se resalta el papel del individuo en identificar la conducta motriz más adecuada, en esta

etapa se pretende que la persona pueda realizar una conexión cognitiva y emocional pensando en su bienestar y lo que más le favorece, sin olvidar la incidencia de las decisiones que toma en su contexto, reconociendo y asumiendo las implicaciones de estas en el medio en donde se desenvuelve.

Por último, se establece la actuación como la fase final donde el sujeto logra adaptarse a su entorno a través de *ajustes de la acción con relación a la decisión tomada*, logrando una eficiencia de sus emociones dentro de un contexto, aprovechando cada una de las características de las tres etapas anteriores; en esta fase del proceso el sujeto analiza de una forma correcta aquellas problemáticas a las que se ve expuesto posibilitando el uso correcto de sus emociones, permitiéndole adaptarse a su entorno, siendo capaz de realizar transformaciones significativas de su contexto, logrando una acomodación de su estado de ánimo, el cual se refleja en la manera cómo se relaciona con los demás.

La educación en gestión corpoemocional que se destaca en este proyecto curricular particular se centra en la disposición del individuo en proponer soluciones que se evidencian en los actos beneficiosos para el sujeto y otras personas que se encuentren en una situación conflictiva, se involucran en este proceso los cambios en la estructura mental del individuo que genera un movimiento intencionado, muy ligado a la motricidad y que tenga relación con la inteligencia emocional.

Es por lo anterior que la educación en gestión corpoemocional se hace importante, pues se cree pertinente que las personas reconozcan su papel como actores activos de la sociedad que pueden cooperar y ayudar a los otros frente a las adversidades, lo que le

permitirá entender que hay una retribución positiva en su aspecto cognitivo y emocional en el momento que pueda contribuir a transformar su contexto, además, es una alternativa al actuar cotidiano lleno de indiferencia, falta de empatía y ensimismamiento, donde los actores sociales se involucran estrictamente en entender los conflictos de las personas cercanas o importantes en su relación social.

Se puede afirmar, entonces, que la gestión corpoemocional permite explorar más allá de una simple respuesta, abre una perspectiva de alternativas en un entorno crítico y reflexivo. El progreso de esta sin duda tiene gran cantidad de incidencias en diferentes ámbitos, los cuales se verán beneficiados por su desarrollo o perjudicados de la misma manera, si no se aporta a su enseñanza.

Las características resaltadas en cada una de las fases de la GCE le permiten al individuo dar un enfoque más amplio de su mirada y lo que realmente se quiere lograr, al potenciar de una forma más extensa el rol en que se vive estando influenciado de una manera dinámica por aquellos aspectos que inciden en su conducta y la forma de actuar frente a los demás, trascendiendo en modelos de aprendizaje que va elaborando a medida que se ve inmerso en su proceso de búsqueda a una respuesta asertiva al verdadero fin y el correcto propósito que suscita de una exploración de sí mismo frente a las posibles situaciones que resulten del interactuar con la sociedad.

Según esta propuesta se cree que la influencia de la Gestión Corpoemocional puede llegar a actuar como eje cambiante, el cual desde un punto de vista productivo es de vital importancia, si se emplea un ejemplo desde la visión de la inteligencia emocional que propone

Daniel Goleman (citado por Páez, 2015), la cual es un punto de referencia para la comprensión del término propuesto, donde “las aptitudes emocionales son más importantes para el éxito laboral que el intelecto y el conocimiento técnico, dado que permite establecer conexiones entre el razonamiento, las habilidades emocionales y las estrategias de afrontamiento” (Páez y Castaño, 2015 s. p.).

Desde la esfera social, la GCE se considera importante, ya que desde ella se pueden desarrollar aspectos esenciales como las relaciones interpersonales e intrapersonales, capaces de hacer modificaciones importantes en la conducta del ser humano, una persona que sepa desarrollar su GCE aporta a su entorno sociocultural a entender al otro, tener la capacidad de leer los gestos y emociones de los demás siendo un sujeto asertivo y logrando actitudes que aporten una mejor convivencia entre los sujetos, desde el ámbito escolar, familiar, laboral. La GCE es algo que se debe interiorizar y verse manifestado en todo su esplendor en la relación con el otro y consigo mismo, así se podrá formar un sujeto consciente y reflexivo con relación a cómo actúa con su cuerpo y las demás personas en diversas situaciones.

Por otra parte, desde el ámbito educativo, la GCE es una *prioridad*, pues la correspondencia a esta acción interna derivaría en un desempeño óptimo del estudiante dentro de la clase, además de generar bienestar personal, también implica una serie de cambios en los intereses de la persona que desea aprender, proyectando su atención y disposición a involucrarse activamente dentro de las diferentes dinámicas que se presenten en un acto educativo. De hecho, el niño puede verse beneficiado emocionalmente través de los éxitos alcanzados en diversas actividades motrices, logrando establecer un conocimiento cabal de sus

capacidades, lo que le permite adquirir una personalidad estable y una salud mental óptima para su posterior desarrollo en sociedad (Bolaños, 1991, s. p.).

En ese orden de ideas, la línea de incidencia en la escuela se encuentra en que existen diversos espacios de socialización donde se denota en todo su resplandor las emociones y las relaciones interpersonales, nos referimos a la clase de Educación Física, donde se pone en manifiesto todas sus capacidades físicas e intelectuales para lograr realizar actividades que generen un aprendizaje significativo, pero estas se ven potencializadas cuando existe una GCE óptima en los estudiantes, por ello se hace evidente que desde esta disciplina se pueda impulsar y desarrollar estos aspectos que aportarán una *educación integral* de la cual se ha visto abandonada y relegada por el olvido de la mente emocional a lo largo de muchos años, ya es momento oportuno y adecuado para que la escuela inicie sus contenidos e intereses por educar elementos que trabajan conjuntamente lo cognitivo y emocional.

Nuestra propuesta curricular particular pone en manifiesto la problemática que existe en las relaciones interpersonales e intrapersonales, teniendo en cuenta su origen en el contexto sociocultural y educativo, por ello la intención educativa que hemos formulado busca dar respuesta a esto a partir de la gestión corpoemocional, propuesta que surge a partir de la inteligencia emocional, ya que esta no atiende a la integralidad del sujeto debido a su énfasis en el aspecto emocional olvidando aspectos como los físico motores y cognitivos que el ser humano debe alcanzar para su perfeccionamiento, pero estas propuestas han manifestado una preocupación por el aspecto emocional del individuo, incrementen los argumentos sobre el dualismo, que desde esta disciplina se creen incorrectos.

Partiendo de esta necesidad, y en contraste, la Gestión Corpoemocional busca dar una relevancia al sujeto y su forma de actuar y comportarse de acuerdo con su disposición al momento de relacionarse con su medio, donde se destaca de forma negativa su individualismo y su ensimismamiento ante una situación en específica. Además, hace énfasis en la integralidad de varios aspectos como el psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual, por estos elementos este planteamiento tiene un enfoque que encierra y ayuda a la formación del ser humano de forma más global, factores que contribuirán a un aprendizaje más completo.

Es por esto que, en la constante relación del sujeto con su medio, donde se evidencian situaciones de conflicto e interacción con el otro, es de suma importancia el uso correcto de la GCE, una herramienta que puede favorecer las relaciones intrapersonales e interpersonales, siendo un eje regulador de emociones y sentimientos, definidos dentro de un contexto de aprendizaje, cuyo objetivo radica en el *bienestar y la integridad física y moral*, buscando un desarrollo humano de forma colectiva, ya que desde la interacción con su medio y con los demás agentes activos en un grupo social le aportarán elementos para alcanzar dicho desarrollo y así mismo se construya forjando su personalidad.

Por ende, se rescatan aspectos que pueden verse intrínsecamente beneficiados, como lo son la cooperación, la disposición, la reciprocidad y la empatía, siendo también elementos que tienen un énfasis importante en las relaciones interpersonales, igual que la gestión corpoemocional, la cual puede aportar a orientar y perfeccionar estos aspectos que desde esta propuesta son unas proyecciones, pero no su finalidad.

En el caso de la GCE y el aprendizaje que tiene como propósito, que se da por medio del movimiento con una intencionalidad, comprendiendo objetivos y estados emocionales que se manifiestan en diversas situaciones a través del cuerpo, entendido como una construcción social, cultural, psicológica y filosófica, donde el ser humano socializa, interioriza hábitos, construye significados, identifica metas personales, es ahí donde construye su corporeidad y su corporalidad, dándole sentido a las vivencias que en cada persona acontece y esa construcción imparable del cuerpo que se da gracias a la experiencia corporal.

Análisis sociopolítico

No es de menos resaltar la viabilidad para la realización de esta propuesta curricular particular que desde la Educación Física puede fundamentarse para generar contenidos apropiados que contribuyan a mitigar problemáticas como la que hemos planteado a lo largo de este escrito. Dentro de normas y disposiciones que soportan esta propuesta aparecen el Concejo de Bogotá establece unos parámetros que le posibilitará a las instituciones educativas aportar a los aspectos de índole emocional, para la disminución de problemática como *la violencia, siendo esta una reacción inadecuada ante situaciones conflictivas*; es de esta manera que en el proyecto de acuerdo 049 de 2010 tienen como objetivo lo siguiente:

Sensibilizar mediante procesos lúdicos en los espacios públicos, equipamientos de cultura, recreación y deporte del Distrito Capital a la ciudadanía en general y especialmente a los jóvenes, en el desarrollo de la inteligencia emocional como apoyo a los programas, proyectos y acciones dirigidos a controlar, prevenir la violencia y delitos en la ciudad para la generación de autoconciencia ciudadana y

la proyección de relaciones armoniosas en todos los ambientes en que se interrelacionan los Bogotanos (Concejo de Bogotá, 2010).

Gradualmente la inteligencia emocional toma fuerza y la educación le presta la atención que esta necesita, con esto es preciso continuar en la línea del proyecto de acuerdo No. 049 de 2010 "Por medio del cual se promueve la implementación del programa de inteligencia emocional en los colegios públicos del distrito capital". Dicho decreto expone dos artículos que son pertinentes aludir: "la Secretaría de Educación Distrital promoverá e implementará estrategias extracurriculares que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en los colegios públicos del Distrito Capital", y como segundo artículo menciona que "la Secretaría de Educación Distrital, establecerá los parámetros que conlleven a la implementación de la inteligencia Emocional en todas las instituciones de educación públicas del Distrito Capital.

Así pues, se quiere resaltar los aportes que ha hecho la Psicología en investigaciones del ámbito de la inteligencia emocional, posibilitado que poco a poco sea un tema relevante en la educación y por ende lo que el educador del siglo XXI debe saber y dominar para transformar la sociedad, para lograr formar un ser humano cada vez más integral, asimismo, que pueda aportar significativamente al contexto, atendiendo problemáticas de la sociedad actual, tales como la que se evidencia constantemente como lo son las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas y de la cual subyace esta intención educativa, ya que la educación física debe aportar a un autoconocimiento de su cuerpo y de todo lo que lo componen, como sus partes, sus funciones, sus capacidades físicas lo que siente y piensa, por medio de esa reflexión el estudiante pueda generar objetivos y metas a corto y largo plazo según los intereses y que dichos propósitos

atiendan a las necesidades individuales y colectivas, sin perder el horizonte de la formación de un ser humano con un aprendizaje en GCE para que pueda contribuir y aportar de forma valiosa al entorno con el que constantemente se relaciona.

Por otra parte, la ley general de educación en Colombia (1993) argumenta la importancia de introducir nuevas formas o nuevos contenidos en el ámbito educativo que tienen una concordancia sustancial con lo denominado como GCE y por ello, es preciso involucrarla significativamente en los contenidos transversales y fundamentales que apoyan los temáticas que en distintas áreas se impartirán, por ende, la definición de educación preescolar que expone es la siguiente: “la educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas” (Ley 115, 1994, p. 5).

Es así que, se hace fundamental la presencia de una Educación Física enfocada al fortalecimiento de esos elementos suministrando herramientas para la solución de *situaciones conflictivas* que ocurren con gran frecuencia en el entorno escolar y de igual forma con ayuda de una inteligencia emocional, porque en efecto esta disciplina debe tener como meta, la formación de seres humanos capaces de vivir en sociedad. Por ello, la UNESCO (2015) resalta un buen número de aspectos por los cuales la Educación Física debe enfocarse y direccionar toda su labor pedagógica y por supuesto considerar primordial su papel en la actualidad del siglo XXI, es por esto que “reconociendo también que la Educación Física, la actividad física y el deporte pueden reportar diversos beneficios individuales y sociales, como la salud, el desarrollo social y económico, el empoderamiento de los jóvenes, la reconciliación y la paz”.

Se evidencian aspectos muy relevantes que demuestran el papel activo del educador como del educando, sus implicaciones y alcances en pro de un desarrollo humano dentro de un contexto determinado, por otra parte, también, se destacan aspectos fundamentales que colaboran a una sociedad mejor construida, más igualitaria, con menos exclusión, con una mejor educación para la convivencia y que a través del saber de la Educación Física sea capaz de aminorar diversas problemáticas, contribuyendo al desarrollo individual y colectivo del entorno en el que se desenvuelve.

Además que la Educación Física, la actividad física y el deporte deberían procurar promover vínculos más estrechos entre las personas, la solidaridad, el respeto y el entendimiento mutuos, así como el respeto de la integridad y la dignidad de todo ser humano (UNESCO, 2013, p. 11).

Hay que tener en cuenta, que los elementos resaltados anteriormente, como el valor de la solidaridad, el respeto y motivar a las personas en el surgimiento de vínculos afectivos son esenciales para una buena convivencia y, por ende, *las relaciones interpersonales*, donde llegan a convertirse en los ideales que debe apreciar y valorar un grupo social, consiguiendo relacionarse de una forma conveniente. Puntos como los mencionados anteriormente, apoyan *la importancia a nivel social de la Educación Física* y su papel activo en cambios significativos, trascendentales y sustanciales en la sociedad, también a su vez la UNESCO menciona que:

La Educación Física, la actividad física y el deporte pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la

ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se aprende y en otros aspectos de la vida (UNESCO, 2013, p. 11).

Se puede señalar que la UNESCO da trascendencia a las relaciones interpersonales, siendo ellas un eje central y fundamental para el *desarrollo de capacidades y competencias necesarias para vivir en sociedad*, tales como la cooperación, camaradería, liderazgo, altruismo y empatía, entre otras. Además, partiendo de las diversas formas de relacionarse cada persona con los demás sujetos es indispensable para su bienestar físico, emocional y social saber emplear la reflexión, la regulación, decisión y actuación ante situaciones conflictivas, siendo aspectos verdaderamente álgidos para ese bienestar, desarrollando ciertas habilidades y competencias necesarias para vivir plenamente en sociedad.

En este orden de ideas, se hace inevitable la presencia de la Educación Física en la escuela y obviamente en otros ámbitos, donde se reconoce que puede realizar una intervención positiva, es decir, que el educador físico debe ser un sujeto ambicioso y capaz de generar cambios que puedan conseguir a nivel social, como lo puede ser:

Acrescentar el bienestar y las capacidades sociales al establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares, generar una conciencia de pertenencia y aceptación, desarrollar actitudes y

conductas sociales positivas y reunir a personas de distinta procedencia cultural, social y económica en pro de objetivos e intereses comunes. (UNESCO, 2013).

Debido al ritmo sociocultural y las necesidades de la comunidad que cada vez van mutando, se hace pertinente que el profesor de Educación Física entienda estas modificaciones sociales y culturales que son continuas y repetitivas, para que, a partir de ahí, pueda producir sus acciones pedagógicas generando un impacto en el contexto, realizando proyectos reales orientados a las necesidades actuales de forma contextualizada.

En otras palabras, se cree que esta propuesta como la denominamos GCE atiende a resolver problemas en las relaciones interpersonales que se dan a causa de las reacciones inadecuadas ante situaciones de conflicto, que verdaderamente están más presentes de lo que se cree, por ello, si no se atienden de manera oportuna y eficaz, puede acarrear depresión o suicidio, acciones violentas y entre muchas otras.

Perspectiva Educativa

En este apartado de la propuesta se plasmarán diferentes argumentos teóricos desde tres áreas fundamentales, las cuales son: humanística, pedagógica y disciplinar, aportando elementos claves para este proyecto con el objetivo de sustentar teóricamente el PCP, direccionando la intención educativa como una alternativa para desarrollar en la Educación Física

Componente humanístico

En relación con el componente humanístico se logra establecer en esta propuesta reconociendo la importancia del contexto socio histórico, transformando el cuerpo humano y buscando que este se adapte a nuevas peticiones, generando estados del ser y el estar, concretando diferentes perspectivas que bombardean al individuo y sus ideales.

Hay que tener en cuenta, que la sociedad postmoderna en la que nos encontramos, los valores sociales se hallan en continua transformación, entendiendo entonces, que en algún momento del crecimiento humano se adquieren estas cualidades, es así cómo, el respectivo cambio está presente en la decisión de adoptarlos o no, de crecer personalmente desde nuevos estatutos que se deriven de reflexionar y cuestionar los valores que están instaurados, es por tanto, que el sujeto consolida una serie de límites con los que decidirá actuar socialmente.

Por otro lado, la forma en la que el individuo toma posturas frente a la realidad dependen de las interpretaciones que se tengan dentro de la cosmovisión de una comunidad, así pues, el hombre se cansó de esperar promesas utópicas, para abrir espacio a una nueva cosmovisión

plagada de dudas y desconfianzas, con un pensamiento débil y de verdades contrapuestas, donde prima la multiplicidad sobre el poder coercitivo.

Por tanto, en la sociedad postmoderna se generan discusiones en torno a los ideales que conducen al hombre, además, se comparten y debaten diferentes posiciones que se tienen actualmente con respecto a temáticas que anteriormente se encontraban marginadas, aquellas formas de hacer y saber que dictaminan las grandes instituciones y que no eran más que discursos para enajenar a la sociedad carecen de sentido en el mundo postmoderno, pues los valores como la justicia, paz y felicidad pierden su valor, pues no han hecho más que conducir al hombre a su perdición.

Otro aspecto que se destaca, son las instituciones como la iglesia y la escuela, que han venido adaptando y tomando posturas con respecto a los nuevos estilos de vida y usos del cuerpo, esto debido a que los valores no se consideran absolutos, además, de apoyarse en realizaciones débiles y que no apuntan a la satisfacción personal, es decir, los valores se han puesto en tela de juicio, son insignificantes pues sus ideales políticos tenían por objetivo el control; en efecto, el hombre toma un sentido más relevante debido, a que se caracteriza la condición humana por dotar al sujeto de “poder ser”, conviene subrayar como condición principal la eliminación del totalitarismo que impide la libertad de la existencia y de igual forma, le quita valor al significado de la vida social e individual.

Incluso, se buscan objetivos meramente individualistas, fragmentando las condiciones políticas de poder y dejando de lado condicionantes con los que el individuo se veía dominado, los sujetos toman decisiones en función de sus intereses personales, esto también

se le debe al uso de las mass media, con respecto a esto, la libertad de los medios tecnológicos abrió la puerta del conocimiento y de la información inmediata, pero también, la del *aislamiento social*, todo esto buscando un ideal de autonomía, en donde las personas acceden a un sin número de saberes desde sus intereses proclamando así una postura individualista, limitando la comunicación y proponiendo una felicidad superficial. Es, por tanto, que las relaciones sociales se ven perjudicadas en el ámbito afectivo, generando problemáticas como la depresión, dificultades para relacionarse en un entorno social y entre otras, que derivan de lo mencionado anteriormente.

De igual forma, todo los cambios a nivel social, político, económico y educativo afectan y permean estrechamente las formas en que el ser humano ve el mundo, cómo se relaciona con él y con las demás personas, es por esto que, hoy por hoy a causa de los avances en la tecnología las personas tienden a tener posiciones de desinterés hacia los otros, propiciando que sean más individualistas y más solitarios, debido al sistema de producción actual, como lo es el capitalismo, que tiene como propósito convertir al hombre en un sujeto adicto al consumo desde los diferentes ámbitos.

Se puede señalar, que el ser humano que nace en el siglo XXI está expuesto a un bombardeo continuo de consumo, afecta considerablemente la forma en que siente, piensa y demuestra sus emociones con sus seres más cercanos y con quienes frecuenta en su día a día. Así mismo, a nivel político cada vez se ve más sumiso el individuo, ya que no es capaz de tomar ciertas decisiones de forma crítica y reflexiva, únicamente piensa en su bienestar individual y cuáles de esas decisiones lo satisfacen, debido a que su perspectiva tiene un

enfoque egoísta, lo que no le permite generar pensamientos coherentes en pro del beneficio colectivo, afectando la construcción de lazos comunicativos, asertivos y afectivos entre personas.

Un acto relevante que ha aparecido de forma gradual y sigue en aumento con bastante ligereza es la falta de solidaridad, que no permite que hayan vínculos afectivos y reduce la posibilidad de encontrar sujetos que puedan sobrellevar distintos obstáculos de su vida y cómo responder ante situaciones conflictivas.

Por ende, desde un punto de vista descriptivo del sujeto en formación, se hace visible algunos detalles relevantes que se planean exponer, siendo la teoría de Lev Vygotsky (1978) la más acorde en esta propuesta curricular y por supuesto dentro de los principales parámetros que se buscan a seguir en un plano constructivista que representa la visión clara del sujeto, el cual se encuentra inmerso en procederes sociales y es influenciado a su vez por determinados estándares que hacen de este individuo, un ser capaz de afrontar acertadamente las diversas situaciones que inciden de una forma eficiente el cual llega a definir su estatus, con miras al sentido crítico reflexivo de su entorno y el medio que lo rodea, volviéndolo participe y autocrítico de lo que en verdad espera, convirtiéndolo en un ser político, es decir, capaz de tomar decisiones coherentes con las necesidades individuales y colectivas actuales de su contexto y que estas pueden incidir oportunamente, logrando tener un impacto importante en su contexto.

No obstante, la finalidad de este ser está enmarcada por una serie de características que a nivel educativo lo permea integralmente exponiéndose a un rol que determine su figura expuesta,

la cual se especifica por su interacción con el otro, contribuyendo a hacer una reflexión autocrítica de su corporeidad, asociada a una consciencia de su cuerpo que lo identifica y lo involucra en el ámbito descriptivo del verdadero hombre que se encuentra inmerso en ese sujeto que plantea Vygotsky (1978) que va de la mano con ese carácter interpersonal que de una u otra forma se espera llegar a ese individuo ideal, cuyas influencias sociales y políticas le permitan crear un desarrollo dentro de un contexto cultural.

Así mismo, dentro del ámbito educativo es crucial el símil que se logra identificar al recorrer los principales aspectos que determinan la formación del sujeto que se pretende formar, partiendo de la base del todo, la cual está dada por el lenguaje y los signos que lo rodean y a su vez lo hacen participe de experiencias cruciales en el diario vivir, por ello "todas las funciones psicológicas se originan como relaciones entre seres humanos" (Vygotsky, 1988, p. 94).

En este punto, cabe mencionar un elemento interesante dentro de los planteamientos que realiza Vygotsky a su teoría y que sin duda aporta significativamente al ámbito educativo, este aspecto a resaltar es la ley de doble formación, lo que el autor argumenta que:

Las funciones mentales y significados existen ligados directamente a las interacciones del niño con los adultos. Son, por así decirlo, de naturaleza interpsicológica o interpersonal. Cuando los significados de los signos y formas de conductas que se dan en esa interacción se internalizan, entonces tales funciones se transforman en intrapsicológicas o intrapersonales. De esta manera, la cultura de la sociedad, (sus significados) que está fuera del organismo humano pasa a formar parte de la actividad mental del sujeto (1979, p. 94).

Según lo planteado por el autor, el desarrollo de una persona a lo largo de la vida lo posibilita su entorno sociocultural, ya que, a partir de ahí, es donde forjamos ciertos conocimientos, saberes, creencias, vínculos y demás componentes que nos construyen como persona.

Teniendo presente lo que Lev Vygotsky (1979) propone en la ley de doble formación, que toda internalización de signos y formas de conducta parten en primera instancia desde lo interpersonal, marca un punto álgido en el ámbito afectivo del sujeto, ya que esas emociones secundarias, es decir, aprendidas y por supuesto los vínculos, se internalizan a causa de la interacción recíproca entre dos o más personas. Se puede señalar, que los vínculos se originan a causa de la interacción entre dos o más sujetos en un mismo contexto social, donde se puede argumentar que esas conexiones hoy en día se hacen de vital importancia, ya que el ser humano necesita de una constante reciprocidad para así sentirse un agente activo y participativo en un entorno social.

Vale la pena decir, que el ideal de hombre que se propone desde este proyecto curricular particular, es un sujeto que pueda identificar ese tipo de falencias en sí mismo como en los demás, a través de su cuerpo, a partir de la reflexión siendo esta su forma de expresar, sentir, pensar y relacionarse de forma óptima con el otro, además, que logre comprender la importancia del poder conocerse consiguiendo relacionarse con un grupo social de forma eficiente, donde debe autorregularse y adoptar una decisión óptima en una situación de conflicto para actuar de forma positiva, aportando a su bienestar físico y emocional.

Así mismo, por medio de una actuación, ese sujeto se adapta a su medio, no por imposición, sino que en este instante ya ha adquirido diversos aprendizajes y saberes de forma considerable, que le posibilitará integrarse e involucrarse con su entorno de forma fructífera y realizando cambios significativos, generando y creando nuevas formas de socialización y de afecto, aportando a esos nuevos vínculos que poco a poco toman menos importancia en las sociedades actuales y así contribuir al bienestar individual y colectivo que se pretende, en donde exista una reciprocidad continua como con los demás individuos.

En definitiva, el contexto sociocultural es el medio donde el ser humano está en constante interacción, es el lugar por el cual transitan una gran variedad de circunstancias y vivencias, que se dan a través de las relaciones con su contexto y con los demás individuos, teniendo como objetivo una experiencia corporal, que suscita gracias a las relaciones interpersonales donde el ser humano construyen lazos comunicativos, vínculos y afectos, que contribuirán a su desarrollo por medio de la GCE, siendo una propuesta que puede aportar a ese mejora que se pretende en el sujeto y que pueda verse altamente beneficiado en la manera como se desenvuelve con sus pares.

Componente pedagógico

Ahora bien, con respecto al rol de la escuela, el profesor y el alumno en esta propuesta educativa y su intencionalidad tienen unas convergencias importantes con el enfoque práctico, donde se argumenta la posición del maestro desde este sentido práctico, ya que su labor no se reduce o tiene como única finalidad enseñar su saber de manera teórica, por lo contrario, se enfoca en que el alumno *tome decisiones acertadas* que aporten al bienestar individual y

colectivo, haciendo hincapié en la reflexión de su acción pedagógica donde el profesor desarrolla el acto educativo y en la forma que el estudiante llega a un aprendizaje (Castro, F. y otros, 2004).

Es así que, la línea curricular práctica por la cual se basa esta propuesta es bajo la mirada de Joseph Schwab donde encierra importantes argumentos para entender el currículo y sus implicaciones en el proceso pedagógico. Como cita Portela, Laborda, Loaiza y Yazaldes (2017) a Schwab (1983) señalando que su eje conceptual

Moviliza procesos de enseñanza-aprendizaje hacia acciones educativas en ámbitos más comunicativos propios de la interacción humana entre estudiantes, profesores y comunidades; en donde la toma de decisiones surja de los procesos deliberativos, reflexivos y la construcción de significados interpretativos del contexto (p, 29).

Desde este enfoque reconceptualista Schwab hace hincapié en las deliberaciones que constantemente realiza el maestro, las cuales están mediadas por cuatro elementos fundamentales, el alumno, profesor, entorno y materia de enseñanza; donde estas *deliberaciones* se toman a causa de acuerdos y estos cuatro aspectos tienen un vínculo que se va clarificando en la práctica misma, es así que, no hay una solución correcta, sino que el punto central es hallar la mejor solución a una respectiva situación. El autor hace un énfasis en *la resolución de problemas cotidianos* para la contribución al desarrollo de aspectos esenciales para la vida como pueden ser los aprendizajes que la GCE aporta a formar a partir de la resolución de problemas.

Ahora bien, desde la perspectiva práctica el currículo se asume como “una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica” (Stenhouse, 2003, p. 29). Efectivamente, toda propuesta educativa debe atender a solucionar una problemática en específica y ser flexible a cambios en su estructura que pueden surgir a través de su ejecución y contribuirán a su mejor desarrollo y perfeccionamiento, y eso se llevará a cabo por la permanente investigación y análisis de su quehacer pedagógico por parte del maestro, valorando la posibilidad de modificaciones a partir del estudio que se realice en el momento de su aplicación. Estos son elementos fundamentales que debe conocer el docente para *transformar su práctica pedagógica*.

Cabe destacar, que el maestro va más allá de la acción de impartir un nuevo saber para que sus estudiantes lo interioricen, el docente debe valorar diversos aspectos de cada sujeto y tomar una decisión responsable, esto hace que su deliberación sea rigurosa y constante en pro de motivar al estudiante a alcanzar ciertos aprendizajes. En el contexto educativo el profesor facilita el aprendizaje y el estudiante, construye su significado demostrando su aprendizaje a través del desarrollo de sus potencialidades. Feuerstein y Bandler (2013) afirman, que el ser humano está constantemente susceptible a modificaciones de sus conductas, pensamientos y aprendizajes.

Es por esto, que en esta perspectiva práctica se centra en la forma como se *construyen significados y se dan sentido a las cosas*, es una forma más abierta y flexible donde el estudiante toma un papel más protagónico en su proceso de aprendizaje y el profesor adquiere

el rol de un *facilitador o guía* que está en constante aprendizaje y reestructuración de su acción pedagógica y por su puesto en la continua búsqueda de fines en primera instancia morales, donde estos valores morales son un grupo de normas o costumbres que son transmitidas a cada individuo a lo largo de la historia y simbolizan la manera acertada de proceder en una situación en especifica (Fernández, Delgado y López, 2013).

Además, algunos valores morales importantes son el desarrollo de la solidaridad, la honestidad, la confianza, entre otros. Por supuesto que esas determinaciones están impactadas por diferentes situaciones contextuales que se manifiestan de diversas formas de acuerdo con las problemáticas de cada contexto, donde el docente está forzado *a tomar decisiones con responsabilidad moral*.

Esto quiere expresar, que el profesor debe tener la capacidad para *leer contextos* y evaluar cuáles son sus problemáticas y sus posibles soluciones, permitiéndole al estudiante una *flexibilidad* a la hora de que ocurran errores en su aprendizaje o tareas que él propone, donde esas interpretaciones que se toman son a partir de las interacciones interpersonales entre compañeros en clase, pero en este caso puntual, cuando se evidencia reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas el profesor debe deliberar las acciones a desempeñar para solucionar este tipo de dificultades, siempre y cuando no afecte el aprendizaje del niño y del colectivo, igualmente el alumno que demuestre estos obstáculos pueda continuar motivado para corregir esas falencias y que la GCE debe entrar a solventar.

Cabe resaltar, que estas decisiones del profesor están condicionadas a las *necesidades* que manifieste el alumno, es por esto que, el maestro debe tener la capacidad para leer contextos,

siendo este un aspecto central de un proceso formativo y responsable acorde al entorno donde se encuentra inmerso. Además, es importante destacar que sin duda el estudiante llega al entorno educativo con distintos aprendizajes y experiencias en su ámbito emocional, social y motriz, pero infortunadamente no son los más acordes y se ven reflejados en los momentos cuando aparecen situaciones conflictivas por ello, la evaluación constante que debe realizar el maestro se desplaza a la interpretación de las situaciones concretas que se producen en las interrelaciones sociales del aula, con el fin de tomar decisiones acertadas y prudentes.

De la misma forma, el enfoque práctico tiene un énfasis en la deliberación ante esas situaciones concretas de las prácticas de enseñar y de aprender, las cuales se reflejan en los momentos de interacción que presentan los estudiantes, tanto en la clase de Educación Física como en otros espacios donde puede presentarse reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas debido a una falta de GCE en el sujeto.

Se puede señalar, que todo este proceso se da por medio de un *currículo abierto*, es el que permite la participación del alumno en la formulación de diferentes actividades que se han de planear para desarrollar en la clase de Educación Física, por otra parte, este proyecto curricular en su estructura es *flexible* y susceptible a modificaciones de acuerdo a las deliberaciones que toma el maestro a la luz de los acontecimientos inesperados que surgen en el momento de su aplicación, atendiendo a necesidades inmediatas de los estudiantes en sus clases; al mismo tiempo el currículo es *contextualizado*, donde quien construye contenidos y plantea aprendizajes no los realiza fuera del contexto o del aula, desde esta perspectiva práctica el docente más que un agente activo, es un sujeto que se empodera de sus

conocimientos y saberes lo que le permitirá al estudiante encontrar en el profesor un compañero de aprendizaje, el cual aprende de su propia experiencia.

Un currículo es valioso, a través de materiales y criterios para llevar a cabo la enseñanza, expresa toda una visión de lo que es el conocimiento y una concepción del proceso de la educación. Proporciona un marco donde el profesor puede desarrollar nuevas habilidades, relacionándolas con las concepciones del conocimiento y del aprendizaje (Stenhouse, 1991, s. p.).

Podemos comprender, que el desarrollo del currículo desde el enfoque práctico, tiene varios elementos que son importantes resaltar, por ejemplo, en esta línea práctica el desarrollo del estudiante tiene un énfasis en atender los *procesos más que contenidos*, por consiguiente, su construcción implica objetivos enfocados a una mejora de capacidades, destrezas, valores y actitudes donde estos contenidos son entendidos como un medio que le contribuirá para alcanzar el objetivo de enseñanza, en este caso puntual una GCE que se desarrollará en la clase de Educación Física, pero dichos contenidos se presentarán como problemas a resolver, esquemas a integrar e hipótesis a descifrar y justamente por medio de saberes propios de la disciplina en cuestión, los cuales deben centrarse en el desarrollo de *la cognición, capacidades y destrezas*, siendo estos los que posibilitará que el estudiante logre una GCE.

Precedido por diversas características propias de un currículo práctico, donde alumno y el maestro interactúan y dan respuesta a los diversos interrogantes dentro de un contexto, definiendo al sujeto en formación como un ser crítico generador de ideales propios, enmarcado por sus valores y el adecuado manejo reflexivo ante situaciones dentro de un ámbito conflictivo,

de esta forma Luna y López (2011) proponen que “el diseño curricular práctico, a diferencia del técnico, se interesa por el proceso de enseñanza-aprendizaje y no por el producto; el aprendizaje es el fruto de la interacción entre los diferentes participantes” (p. 68).

Para la GCE es fundamental este tipo de teoría curricular, ya que se basa en la formación del sujeto y aborda los principales argumentos que se han establecido en los componentes de esta. Aspectos como la interacción y comunicación constante del profesor y el alumno, propicia una motivación hacia el aprendizaje, así mismo, favorece el verdadero ambiente académico dentro y fuera del aula para una mayor eficiencia en la adquisición de conocimientos, mejoramiento del control interpersonal y acoplamiento a las posibles soluciones evidenciadas dentro del aprendizaje viéndose este último reflejado en la forma de relación con su medio.

Recogiendo lo más importante que caracteriza una perspectiva práctica se pretende generar una interpretación de este sujeto con el mundo, la cual le permita establecer diversas opiniones y para que emerjan nuevos ideales como un ser crítico, los cuales dentro de un estilo constructivista le sea participe en el desenvolvimiento cotidiano y los valores hagan parte de sus propósitos diarios y a su vez generen frutos convivenciales evidenciados en sus relaciones con el otro, donde sobresale esa parte humana característica del ser.

Entendiéndose al ser humano como un sujeto pensante motivado por la subjetividad y el planteamiento de saberes que hacen parte de este y que a partir de esas reflexiones y deliberaciones continuas que realiza sobre su entorno le aporten a un mejor desenvolvimiento con los demás y que su principio de adaptación subsane las diferencias con su medio.

En relación con lo que propone Castro, F. y otros, (2004) desde el enfoque práctico se despliega la concepción, interpretativo cultural de donde nacen tres corrientes importantes, las cuales son: cognitiva, práctica y reconceptualista. Desde la corriente cognitiva se desprende el constructivismo visto como una corriente de pensamiento bastante importante la cual se ocupa de la cognición y esta se produce por construcción, por lo tanto, *el alumno es constructor de su propio conocimiento*, donde debe tener la capacidad para deliberar y repensar diversos aspectos aprendidos y modificados como la reflexión, la regulación, decisión y actuación que le permitirán una integración óptima en su contexto y en los procesos de socialización.

En este punto cabe resaltar, lo que ha propuesto Lev Vygotsky, quien ha sido uno de los autores que se toma como referencia por la pertinencia e importancia de sus trabajos y contribuciones en el ámbito educativo, el cual resalta el papel fundamental del lenguaje, como canal potencializador de la construcción cognitiva del individuo y aborda aspectos importantes en el campo cultural, rescatando el hecho de que el sujeto no es simplemente una máquina que absorbe conocimientos, sino que se apropia de los mismos, exponiendo la manifestación de la conciencia que se tiene del medio social, como la primera asimilación que hace el individuo sobre sus saberes adquiridos y posteriormente si el proceso de maduración que se tiene de los mismos, permitiendo al sujeto propiciar una estructuración de discernimientos que están asociados a la GCE propuestos en este proyecto.

Esto quiere decir, que el ser que se pretende idealizar es un sujeto con capacidades adaptativas, el cual se ajusta a su entorno y está dispuesto a la interrelación que surge del

mismo, construyendo aprendizajes que le permiten una adecuada respuesta ante situaciones motrices problémicas.

Para que se logren este tipo de interiorizaciones asertivas es importante destacar el sentido cooperativista, enmarcado por los aspectos ejemplarizantes de las personas que se encuentran dentro de su zona de confort, aquella donde el sujeto se siente más confiado de sí mismo y preparado para un buen desempeño estratégico, lo que para Vygotsky es la zona de desarrollo próximo, siendo viable para las pretensiones de la GCE, ya que permite que de una forma consciente aparezcan destrezas dentro del proceso de interacción con el otro. Es así que, la distancia que puede haber entre el nivel de desarrollo real que se establece por la solución autónoma de problemas por parte del niño y el nivel de desarrollo potencial determinado mediante la resolución de problemas bajo la colaboración de adultos o de otros más experimentados (Vygotsky citado por Mozzarella, 2001).

Para nuestra sociedad es común ver cómo los infantes están siendo afectados por estados de déficit emocional, ligados al abandono de sus padres y el hecho de hacer parte de una cultura que propone a la mujer cabeza de familia en un común denominador, las madres solteras se caracterizan por estar en auge asumiendo la crianza de sus hijos, lo que implica dentro del desarrollo emocional del niño una serie de aspectos desfavorables, esa labor ejemplificante que menciona Vygotsky, se ve notoriamente afectada y las pretensiones dentro de la formación del sujeto que quedan expuestas a una serie de factores que dentro de la sociedad se vienen dando.

En esta instancia, es donde el futuro docente debe estar en la capacidad de generar herramientas que ayuden a solventar dichas situaciones, para que de esta forma se pueda

obtener un buen desempeño del alumno y hacer de su currículo un compendio de saberes diseñados para satisfacer este tipo de carencias académicas denominadas por Vygotsky como andamiajes.

Con respecto a esto y los planteamientos de Vygotsky, en cuanto al desarrollo de funciones mentales, menciona dos aspectos relevantes como el nivel de desarrollo real y potencial, indicadores importantes para definir la zona de desarrollo próximo.

El nivel evolutivo real, que comprende el nivel de desarrollo de las funciones mentales de un niño, supone aquellas actividades que los niños pueden realizar por sí solos y que son indicativas de sus capacidades mentales. Por otro lado, si se le ofrece ayuda o se le muestra cómo resolver un problema y lo soluciona, es decir, si el niño no logra una solución independientemente del problema, sino que llega a ella con la ayuda de otros constituye su nivel de desarrollo potencial. Lo que los niños pueden hacer con ayuda de “otros”, en cierto sentido, es más indicativo de su desarrollo mental que lo que pueden hacer por sí solos (Briones, 2002, p. 154).

Cabe precisar, que en niño indudablemente necesita de la interacción con otro compañero que tenga más conocimientos acerca de la tarea que debe desempeñar y por medio de ese vínculo pueda llegar de forma progresiva al aprendizaje, siendo este punto un indicativo de su zona de desarrollo potencial, aspectos que contribuyen a entender lo que Lev Vygotsky plantea acerca de la zona de desarrollo próximo, siendo crucial en esta propuesta curricular, ya que la GCE contribuye a la internalización de saberes en cada uno de los estudiantes; teniendo como primer desafío en la etapa inicial denominada reflexión. Lo que el

alumno puede desarrollar por sí mismo, pero que estas actividades motrices que realiza autónomamente están mediadas por dichos aprendizajes o construcciones de estructuras mentales a causa de lo que el individuo ha interiorizado en su experiencia que está marcada lógicamente por los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida.

Valorando lo anterior, se resalta un punto de forma trascendental para iniciar el proceso de aprendizaje de una GCE, ya que depende de varios factores, que vale la pena recalcar, por ejemplo, esos saberes que se aprenden, más específicamente como, vínculos, emociones y sentimientos, etc. Adquiridos tanto en el primer contexto educativo, es decir, la familia como en la escuela. En la mayoría de los casos no son los más coherentes y se manifiestan de manera incorrecta cuando se presentan situaciones motrices problemáticas.

Con respecto a esto, la GCE comienza su desarrollo en el individuo con *modificaciones en su estructura cognitiva*, logrando que el alumno pueda reflexionar, regular, decidir y actuar, conforme a la situación de motriz problemática que aparece en su contexto, por eso cuando se logren estos cambios, el estudiante requiere en primera instancia, de una ayuda o colaboración, ya sea de su profesor o por un compañero, quien por medio de ellos podrá adquirir ese conocimiento de forma interpsicológica para que posteriormente, logre una internalización intrapsicológica de ese saber.

Así mismo, el compañero que aporta a otro alumno pueda obtener una retribución de ese desarrollo, esto se expresa en una construcción cognitiva de nuevas emociones y vínculos a causa de esa experiencia, es decir, también se está construyendo como ser humano y de igual forma, está atravesando por fases de la GCE, es evidente que existe una reciprocidad, la cual permitirá

una adaptabilidad positiva a su entorno, creando vínculos emocionales beneficiosos para él y para su medio.

La educación por muchos años ha olvidado diferentes aspectos debido a otros intereses, pero observando esa necesidad se puede ver una posibilidad de acción pedagógica que se pretenden desarrollar en esta propuesta curricular, generando argumentos desde la educación física para recordar la importancia y trascendencia de esos elementos, que a la luz se han relegado, pero que hoy por hoy se hace más que indispensables aplicarlos en la educación del siglo XXI. Así mismo, que contribuyan y sean piezas fundamentales en el proceso educativo de formación integral para el ser humano.

Esa educación a la que hacemos referencia, se ha visto muy reducida y poco comprometida con las necesidades actuales, entendiéndose que los cambios de la sociedad y la escuela tienen la obligación de generar transformaciones que les permitan encontrar sentido a su práctica y se continúen por la línea de transformaciones, cambios sociales y culturales llamativos e importantes y no que esos cambios sean los que imposibiliten cada vez más a la educación ese empoderamiento y esa figuración tan trascendental en el ámbito social que ha sido una constante a lo largo de los años y que sin duda aportaron a cambios sustanciales a nivel histórico en el mundo desde diferentes ámbitos. Los cuales de una u otra forma potencialicen los verdaderos enfoques del aprendizaje, el cual está dado por diversas formas, determinando el individuo que se desea formar, cuya proyección dentro de la GCE es fundamental para el desempeño de este.

Así mismo, se pretende que las influencias del entorno tengan un significado, el cual permita ante las situaciones conflictivas optar por decisiones asertivas, este tipo de actitudes logran demostrar el plano constructivista mental del ser que se pretende formar, el cual permite reorganizar los fundamentos aprendidos y hace una exploración recíproca de los mismos, permitiendo cierto grado de coherencia al momento de decidir, que en palabras de González y Ausubel (2012) es aquel aprendizaje significativo permeado por el ambiente interpersonal y la forma cognoscitiva en pro de posibles soluciones para el manejo de las condiciones en un plano real. Para Ausubel, Novak y Hanesian (1978) “se pueden aprender nuevas ideas e informaciones en la medida en que conceptos relevantes o adecuados e inclusivos se encuentren apropiadamente claros y disponibles en la estructura cognitiva del individuo, de esta forma servirán de anclaje hacia nuevos conceptos” (p.11).

Se trata de que el estudiante le dé sentido y valor a su grado experiencial para que de una forma acertada formule sus mejores decisiones; esta teoría ayuda a clarificar la manera en que se construye en el sujeto la GCE, la cual se encuentra precedida por su entorno y la autonomía predispuesta por la misma para la facilidad en la toma de decisiones.

Este manejo conceptual de saberes permite establecer la forma de incorporar preceptos académicos, propiciando la intencionalidad y el desenvolvimiento del ser en mención, un modelo pedagógico constructivista, el cual está inmerso en una serie de situaciones de suma importancia en su adaptabilidad sociocultural y el carácter de índole pedagógico se manifiesta para dar cabida al manejo de conceptos autónomos reiterando que:

El aprendizaje significativo, por tanto, es activo, constructivo y duradero; implica comprender y sentir que la información es útil y no limitarnos solo a memorizar; necesita de técnicas de aprendizaje activo e implica a su vez relacionar nueva información con el conocimiento previo (Sanfeliciano, 2018, s.p.).

En este orden de ideas Espinosa y Ausubel (s.f.) destacan tres tipos de aprendizajes que se logran de forma significativa, en primer lugar, aparece el aprendizaje de representaciones, “el cual se refiere “cuando el niño adquiere el vocabulario, aprendiendo palabras que representan objetos reales que tienen significado para él”. Como segundo factor se resalta el aprendizaje de conceptos, en donde el niño, “a partir de experiencias concretas, comprende que la palabra "mamá" puede usarse también por otras personas refiriéndose a sus propias madres”. Y por último el aprendizaje de proposiciones, “cuando el alumno conoce el significado de los conceptos, puede formar frases que contengan dos o más conceptos en las que se afirme o niegue algo” (p.78).

Así pues, es ser humano tiene unas características biológicas y psicológicas innatas, tales como, reflejos, patrones de movimiento, emociones básicas que la GCE busca potenciar por medio de sus fases, ya que a partir de ellas permiten hacer un anclaje de los conocimientos previos, que de manera previa transitan por cada etapa del aprendizaje significativo resaltado con antelación, donde esos saberes pueden ser acordes con sus necesidades o, por el contrario, imposibilitan la adquisición de nuevos conocimientos, cuando el estudiante reflexiona sobre esas nuevas formas de conocimiento, permite una acomodación a partir de los saberes que imparte, logra un aprendizaje convirtiéndolo en significativo.

Ahora bien, el enfoque práctico permite al profesor y al estudiante una relación de camaradería, siendo así, la primera etapa de comunicación que el estudiante tiene con su maestro, partiendo de que este pueda ser un guía que le brinde herramientas las cuales contribuyan a la construcción de estructuras superiores de conocimiento y significados, teniendo su origen de forma interpsicológica. Es por esto, que el profesor debe planear su saber de forma contextualizada haciendo deliberaciones constantes, valorando aspectos de cada sujeto y las decisiones individuales, debido a los diferentes ritmos de aprendizaje que presentan los alumnos, enfocados a formar valores, destrezas y actitudes, a través del movimiento de manera procesual desarrollando un sentido cooperativista que fortalezca las relaciones con los demás compañeros de una manera ejemplificante, presentando una flexibilidad, que le permita adquirir un aprendizaje de forma significativa, lo que desde la GCE hace parte del gestionamiento de conocimientos previos asociados al autoconocimiento que ayuden al sujeto a desempeñarse asertivamente en un contexto social reflejado en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

Componente disciplinar

Todos los contenidos de índole curricular que se han resaltado anteriormente nos permiten centrarnos en los distintos enfoques que han precedido a lo largo de las diversas manifestaciones de ese sujeto sistémico que se desea formar, cuya representación se establece en la relación que existe dentro del plano biológico, psicológico y social, para ubicarlo dentro de una tendencia integradora, cuya estructura se centra en un ser humano integral con la capacidad para vivir en sociedad

Por supuesto, dentro de lo planteado a lo largo de este documento y el conjunto de saberes que hacen parte de la Educación Física se propone como sustento una tendencia integradora o de complementación, la cual posibilitará mitigar las reacciones inadecuadas ante situaciones motrices problemáticas, que según Hipólito Camacho “se entiende a la Educación Física como un conjunto de procesos pedagógicos, que tiene como eje la corporalidad y sus manifestaciones motrices en función de la formación integral del ser humano” (Camacho, 2010, p. 54). Para este proyecto esas manifestaciones motrices están relacionadas estrechamente con la reflexión, regulación, decisión y actuación, es por esto que esos elementos o fases se conciben en la GCE posibilitando la integralidad del ser desde la Educación Física.

Ahora bien, una de las particularidades de esta tendencia es que presenta un enfoque biopsicosocial o integral, lo que para la GCE resulta pertinente ya que dentro de las características principales de la misma se encuentra el carácter cognitivo que debe desarrollar el individuo en busca de una adecuada gestión de sus pensamientos frente a diversos contextos, lo cual le favorecerán desde el punto de vista psicomotriz y emocional; teniendo en cuenta lo expuesto por Camacho quien considera que desde el punto de vista psicosocial la Educación Física debe atender al ser humano de acuerdo con las características de cada una de las etapas de desarrollo en los diferentes ámbitos, tales como la parte motora, social y biológica (Camacho, 2010).

Otro de los componentes de esta tendencia integradora o de complementación, es el ser humano como un sujeto eminentemente social, cuyo desarrollo según Vygotsky se da de

afuera hacia adentro, destacando la importancia de la interacción del sujeto con el entorno, donde el movimiento humano es considerado como la forma más importante para el individuo al relacionarse ante el mundo; es en este último punto que la Educación Física toma valor de forma trascendental.

En conclusión, la Educación Física con el enfoque biopsicosocial o integral se preocupa por mejorar la capacidad creadora del ser, enfocada a la forma cómo el sujeto se desenvuelve en su contexto, así mismo la habilidad comunicativa que le posibilita las buenas relaciones interpersonales y una interacción positiva con su entorno. Por otra parte, las capacidades físicas, vistas como la forma de interacción del cuerpo y todos sus aspectos físico-motores con su medio. Además, el conocimiento científico, tecnológico y popular el cual hace referencia a la relación con el ámbito cognoscitivo que se da a partir de trabajos cooperativos posibilitando la capacidad de reflexionar, interpretar y analizar apoyada por la capacidad de convivencia (Camacho, 2010).

Partiendo de los argumentos que propone Hipólito Camacho, el enfoque que se genera de la tendencia integradora tiene pertinencia al momento de abordar la problemática planteada, como lo son las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas, ya que su propósito es desarrollar algunos elementos relacionados con la GCE, por ejemplo, el aspecto corporal, el ámbito afectivo y el factor ético que se pueden desarrollar de forma transversalizada en las etapas de la GCE, teniendo como características el reconocimiento del cuerpo, interpretaciones y deliberaciones ante situaciones conflictivas, través del sentir y las expresiones que aparecen en las diversas situaciones. Además, se verá beneficiados estos

aspectos permitiendo al sujeto lograr un acto asertivo siempre teniendo como objetivo un bienestar biopsicosocial.

Por último, la capacidad comunicativa tiene una estrecha relación con la actuación donde el sujeto expresa por medio de su corporalidad lo que siente y piensa en una situación determinada, pero siempre teniendo como objetivo el bienestar colectivo e individual, logrando una adaptación positiva a su medio, prevaleciendo una reciprocidad que aporte bienestar a los actores involucrados en el contexto. Permitiendo así, una disminución de los problemas convivenciales y de agresividad que se presentan continuamente, optando como una necesidad para desarrollar y resolver en la clase de Educación Física.

Ahora bien, existen convergencias dentro de la intención educativa que se ha venido planteando, por ende, la GCE; en cada una de sus fases se relaciona con una capacidad descrita y el mejoramiento de las capacidades físicas atraviesa de forma transversal a la reflexión, regulación, decisión y actuación, de esta forma logrando un ser humano capaz de vivir en sociedad.

Para el desarrollo de estos contenidos es indispensable un modelo didáctico, considerando el constructivo, donde su principal objetivo es la formación del conocimiento por parte del alumno y el profesor, en otros términos, son ellos quienes construyen su conocimiento; cabe resaltar la importancia de la interacción recíproca con el profesor, por ello toman relevancia tres aspectos citados anteriormente: la ley de doble formación, la zona de desarrollo próximo y el aprendizaje significativo. Respectivamente se abordan las razones y la conexión con el

modelo didáctico constructivo, que de la mano con la tendencia y el modelo pedagógico se logre el aprendizaje en la GCE.

El estilo de enseñanza con mayor pertinencia dentro de nuestra propuesta es la resolución de problemas, creando un vínculo en la parte cognitiva y emocional, el cual está inmerso en cada fase de la GCE, ayudando a solucionar problemas motrices a través del movimiento partiendo del hecho de que en la clase de Educación Física se debe poner en funcionamiento estilos que posibiliten la participación de los estudiantes y así mismo, que tengan la oportunidad de reflexionar, explorando diversas soluciones a las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas generadas dentro del contexto en el cual sean participes, permitiéndoles ser constructores de su proceso formativo, donde el docente no es visto como una figura de poder y de conocimiento, sino aquel que le atribuye a sus alumnos un papel protagónico de acuerdo a las experiencias corporales, esto teniendo en cuenta lo propuesto por Muska Mosston y Sara Ashworth (1993) “involucrar al alumno en la capacidad humana de la diversidad, le invita a ir más allá de lo desconocido” (p, 221).

En ese orden de ideas el estudiante tiene un papel fundamental en la acción pedagógica del maestro, donde el docente se caracteriza por ser un agente activo y participativo dentro del proceso de aprendizaje, según lo descrito por estos autores en la aplicación de este estilo de enseñanza y teniendo en cuenta la finalidad de la G.C.E, el maestro de Educación Física debe valorar y conocer tres elementos tales como: el estímulo, la mediación, la respuesta.

De acuerdo con lo anterior, *el estímulo* según explica Mosston y Ashworth se debe plantear “en forma de pregunta, problema o situación, llevando al alumno a un estado de

disonancia cognitiva, creando la necesidad de buscar soluciones. El estímulo se diseña y se expresa para incitar la búsqueda de respuestas múltiples y divergentes” (1993, p. 223). En este punto es oportuno resaltar la necesidad del estudiante por crear nuevas respuestas divergentes permitiendo que él mismo construya su conocimiento a partir de la reflexión en sus acciones motrices y las emociones que surgen durante este proceso, las cuales contribuyen al surgimiento de nuevas soluciones, creando un vínculo entre lo que piensa y siente para resolver situaciones motrices problemáticas.

Como segundo factor que aparece durante la aplicación de este estilo es *la mediación*, momento en el que el alumno inicia la búsqueda de diferentes posibilidades para la resolución de un problema en específico, este punto se caracteriza por una operación cognitiva fundamental, la cual debe llevar a cabo el estudiante para lograr la respuesta más adecuada, algunas de las acciones que se pueden desarrollar son: hipotetizar, descifrar, organizar, entre otras, para esta propuesta educativa es importante hacer referencia a *la respuesta*, caracterizada por múltiples ideas y posibles soluciones, en la disciplina en cuestión estas alternativas divergentes se manifiestan por parte del alumno a través de sus movimientos (Mosston y Ashworth, 1993).

Este estilo de enseñanza favorece que el estudiante descubra alternativas distintas de solución a una situación problemática propuesta por el profesor de Educación Física. El alumno participará en la operación cognitiva concreta, produciendo sus propios movimientos y analizando su validez respecto al problema. En varios momentos es posible que los estudiantes necesiten de la interacción y la comunicación entre diferentes compañeros para

poder afrontar la situación, desarrollando de esta forma trabajos cooperativos que aporten a las soluciones de lo que se pretende y sean beneficiosos para él dentro de un colectivo.

Ahora bien, un aspecto valioso e indispensable en la actuar pedagógico del maestro es la *evaluación*, donde el modelo evaluativo debe tener una conexión coherente con todo lo expuesto anteriormente, el más acorde es el *modelo iluminativo*, ya que este se centra en los procesos más que en los resultados. Permitiendo al profesor tomar decisiones al instante en pro del beneficio del alumno, aportando a la formación tanto del aprendiz como del licenciado.

En este modelo se resaltan dos elementos sustanciales como lo son: el sistema de instrucción” y el “medio de aprendizaje” (Fonseca, 2007, p. 429). Según Pérez (1993) citando a Parlett y Hamilton (1972) argumentan que un sistema de instrucción hace referencia a:

Un conjunto de supuestos pedagógicos, un plan de estudios o programa de contenidos y un cuerpo detallado de técnicas y equipos. Un sistema de instrucción es un producto teórico, un modelo abstracto que al aplicarse sufre importantes modificaciones en virtud del medio, los alumnos y el profesor”. En consecuencia, la evaluación o estimación del alcance de todo sistema de instrucción será posible y tendrá verdadero sentido si toman en cuenta las condiciones concretas de su aplicación” (Pérez, 1993, p. 29).

Por otra parte, Fonseca menciona que el segundo elemento característico de modelo evaluativo iluminativo en virtud del sistema de instrucción está dado por el sentido coherente y puntualizado durante el proceso enseñanza, el cual lo aborda como:

el medio de aprendizaje queda constituido por el contexto material, psicológico y social dentro del cual el profesor y los alumnos trabajan. En dicho contexto, se entretreje una red de variables culturales, sociales, institucionales y psicológicas que intervienen de forma compleja para producir un único estado de circunstancias, están presentes tensiones, costumbres, normas, opiniones y modos de trabajo que impregnan y delinear los procesos de enseñanza-aprendizaje que allí ocurren (Fonseca, 2007, p. 430).

Lo argumentado anteriormente demuestra que, el medio donde el maestro realiza su quehacer pedagógico y el estudiante construye su aprendizaje, están condicionados por diversas variables, marcando una hoja de ruta por la cual el educador físico debe enfocar su accionar educativo y de la misma forma el estudiante interiorice asimilando nuevos conocimientos, es el medio donde se conectan diversas situaciones sociales, culturales, psicológicas que matizan los procesos de enseñanza-aprendizaje y los hace únicos en cada contexto.

Diseño de la implementación

Este proyecto busca solventar una serie de situaciones inmersas generadas dentro de una problemática específica, como lo son desde una perspectiva global las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas, por ello, se pretende en el diseño de forma concreta solucionar situaciones motrices problémicas que emergen en la clase de Educación Física, que a través de ese aprendizaje se pueda hacer la transferencia de esos conocimientos al ámbito cotidiano u otros espacios de desarrollo personal, por ende, que el ideal hombre el cual se pretende formar en esta propuesta curricular particular es un ser humano que reconozca lo que siente a partir sus manifestaciones corporales, encaminado a que exista una coherencia cognitiva y emocional, permitiéndole realizar ajustes sobre sus pensamientos y movimientos en relación a la decisión tomada para llegar a una adaptabilidad con su entorno, por medio de su aspecto físico, motriz, emocional e intelectual, con el fin de optar por soluciones asertivas reflejadas sus relaciones interpersonales, logrando una interacción positiva consigo mismo y con su medio para solucionar situaciones motrices problémicas, de las cuales está siendo permeado por su contexto, es ahí donde aparece la GCE, concepto formado por diversidad de saberes, cuyo enfoque es el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el cual se encuentra compuesto por cuatro etapas fundamentales en pro de una formación progresiva: la reflexión, la regulación, decisión y actuación .

Teniendo en cuenta el grado de importancia que representa la GCE para el desarrollo de la Educación Física dentro del ámbito emocional en esta propuesta, cabe resaltar las principales características que conlleva que dicho proceso se materialice. Como afirma Jaramillo (2018) en

el conversatorio “*la importancia de ser profesional*” argumentando que actualmente la Educación Física toma más relevancia desde diversos ámbitos siendo un elemento estructural de la educación que compromete al hombre en su totalidad, en ese orden de ideas, esta disciplina tiene un campo de acción y transformación significativo, pero a lo largo de la historia se ha enfocado principalmente en al adiestramiento de capacidades, técnicas y destrezas, asimismo del mantenimiento de la salud desde un orden orgánico y fisiológico, pero en la actualidad, ya existe certeza de diferentes argumentos teóricos y saberes disciplinares que puede contribuir a mejorar, solucionar y prevenir gran variedad de problemáticas sociales, partiendo desde un enfoque biopsicosocial.

Igualmente, las dificultades a las cuales está expuesto el sujeto continuamente, específicamente y desde la mirada de este proyecto curricular particular: la relaciones inadecuadas ante situaciones motrices problemáticas, que perjudican notablemente la relaciones interpersonales, esta propuesta tiene como finalidad consolidarse en la Educación Física como una alternativa innovadora, dando respuesta a acontecimientos que afectan la convivencia entre las personas y otros factores socioculturales .

Este proyecto “se manifiesta como un espacio socio pedagógico en donde los alumnos puedan analizar lo que piensan y sienten, además, reflexionando y socializando para que de esta forma hallen un sentido de la vida en la corporeidad del ser en un contexto socio político, cultural, emocional, ambiental y económico”. (PCLEF, 2001)

Desde lo anterior se plantea en esta propuesta un núcleo problemático *¿qué implicaciones y alcances tiene para los estudiantes la gestión corpoemocional en el fortalecimiento de las*

relaciones interpersonales? Dicha pregunta se desarrollará a partir de la construcción teórica desde los saberes disciplinares, pedagógicos y humanísticos que se han plasmados en este documento y cómo estos argumentos aportan al fomento de la GCE desde la Educación Física.

De ahí que, en esta formación cíclica se plantean unas fases, las cuales tendrán una finalidad o propósito que se alcanzará logrando desarrollar a cabalidad una serie de preguntas problémicas, a través de contenidos de la disciplina de la Educación Física que tendrán acción dentro de la GCE, por medio de la adquisición de conocimientos y experiencias que aportan a todo el proceso, justificando la pertinencia de esta intención educativa en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, dando solución a las reacciones inadecuadas ante situaciones motrices problémicas, que surgen en la en la clase de Educación Física y que pueden favorecer el aprendizaje del inadecuado manejo de situaciones motrices problémicas de la vida cotidiana.

De igual manera, esta propuesta curricular se formula como *un conjunto de procesos complejos, abiertos, flexibles e integrados por varios elementos*, en primera instancia se plantea un macrodiseño, (Véase figura 4), el cual ordena el plan de estudio que se llevará a cabo en fases, precisando los respectivos propósitos específicos de cada una de ellas, destacando la existencia de un impacto y una finalidad a partir de los objetivos planteados en cada fase, pretendiendo alcanzar un aprendizaje en GCE. Asimismo, es importante resaltar en esta formación progresiva, la existencia de un impacto que generará la GCE en cada una de sus etapas, aportando aprendizajes, los cuales siendo enlazados correctamente contribuirán al desarrollo del núcleo problémico referenciado con antelación.

Por otra parte, desde el enfoque práctico, se asume que, el diseño curricular implica la construcción de propósitos y contenidos como problemas a resolver, esquemas a integrar e hipótesis a comprobar, favoreciendo así, la cognición y la afectividad del aprendiz para conseguir la finalidad planteada inicialmente, desde una perspectiva constructiva y significativa; por tanto, se planean preguntas problémicas en cada etapa de la GCE, aportando así, a un proceso deliberativo cognitivo y emocional, por parte del maestro y del estudiante que permitan dar respuesta a la pregunta descrita en la respectiva fase (Castro, F. y otros, 2004).

Para ejecutar esta propuesta y lograr el propósito general se plantean unos ejes temáticos transversales, los cuales surgen a partir de la interpretación de los planteamientos inmersos en la tendencia integradora, es así que, se toman elementos disciplinares de la Educación Física para desarrollar la GCE, orientando la construcción de contenidos que contribuyan a lograr el objetivo fundamental de la propuesta, de esta forma se podrá contestar a la pregunta, *¿Qué se va a enseñar?* desde este proyecto curricular, el cual es una innovación que se propone desde la Educación Física, siendo una alternativa que busca solventar una problemática sociocultural actual que ha ido en aumento disminuyendo la calidad de vida de las personas, a causa de falencias de carácter emocional, cognitivo y motriz, afectando considerablemente las relaciones interpersonales y la interacción del individuo con su medio.

Es decir, esa formación que se intenta lograr se evidencia a través de un proceso cíclico y continuo referenciado anteriormente en las fases de la GCE, los contenidos a desarrollar en cada una de ellas no se proponen como datos aislados, sino una forma de posibilidad de integración

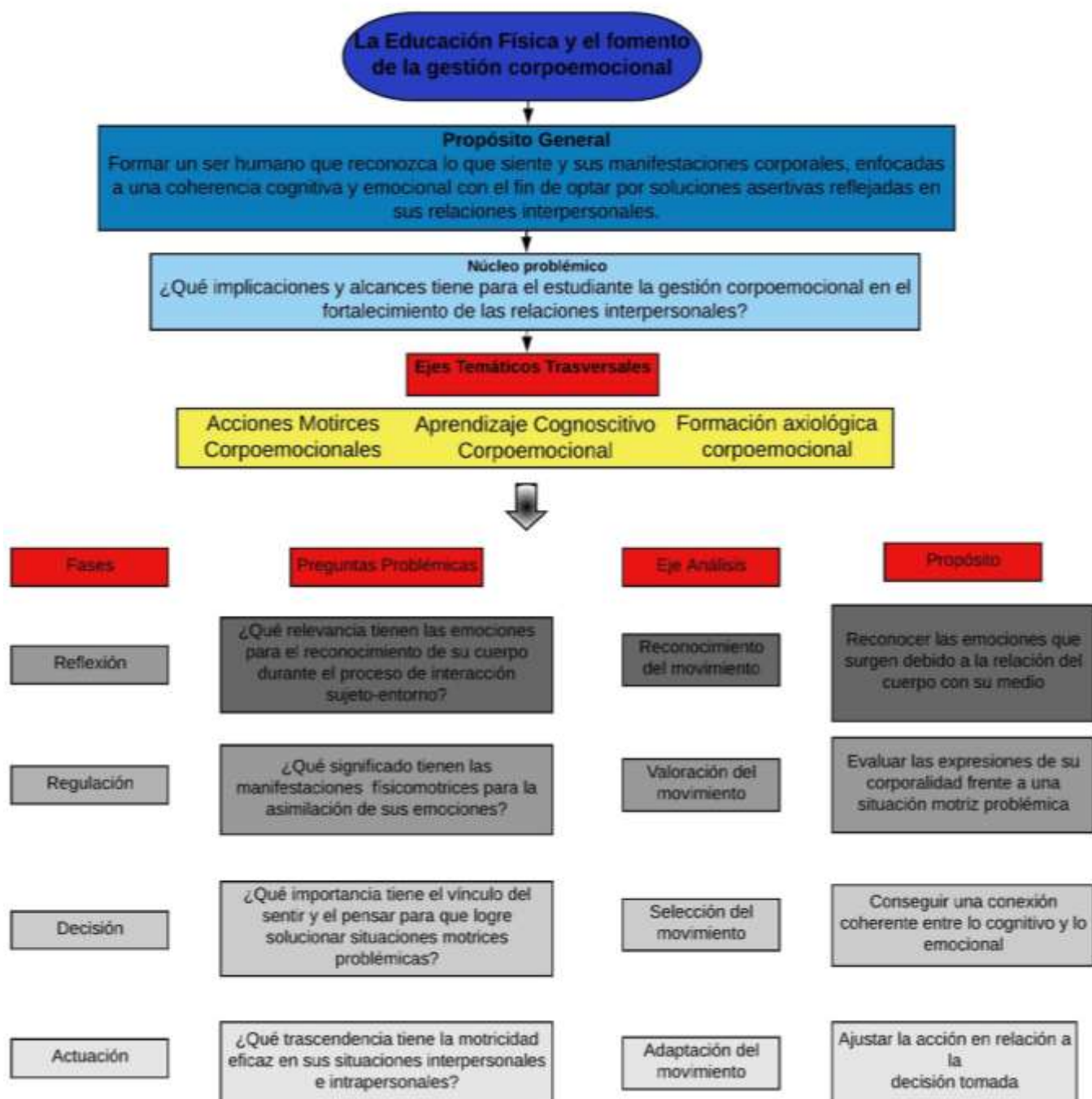


Figura 4: Macro diseño gestión corpoemocional

Fuente: construcción propia

constante, permitiendo reflexionar la importancia que representa para el individuo la unificación de esos componentes para el desarrollo de las relaciones interpersonales eficaces, siendo las fases de la GCE propiciadoras de procesos que transforman la conducta del individuo.

Según agrega Camacho, Castillo, Bahamon y Cala “los contenidos se definen como las estructuras conceptuales básicas de cada uno de los aspectos del desarrollo humano que se deben promover para favorecer la formación integral del hombre” (2000, p. 21). Estos temas favorecen la adquisición de procesos pedagógicos significativos en el ser humano, posibilitando las respuestas a cada pregunta problémica y su enfoque el cual estará direccionado a analizar cada eje de la respectiva fase de la GCE.

Para ello, Camacho Et. Al. citando a Gallahue (1982) define unos núcleos temáticos, que desde nuestra propuesta se plantean como ejes que se deben trabajar de forma integrada y transversal para desarrollar la intención educativa que se proyecta, cabe resaltar que es oportuno referenciar los núcleos temáticos que el autor menciona y de los cuales se hace una interpretación en esta propuesta, permitiendo instaurar tres ejes trasversales que más adelante harán referencia en la GCE.

Por otra lado, el primer núcleo temático de la tendencia integradora son *las categorías de movimiento*, dentro de las cuales encontramos la locomoción caracterizada por la forma en que el individuo planea sus movimientos, teniendo en cuenta la ejecución de los mismos y la calidad de estos en pro a una finalidad, para ello el conjunto base como la forma de caminar, saltar y las destrezas para su desarrollo le dan un significado que a su vez le permiten acceder a la combinación de sus acciones y el desenvolvimiento que hace dentro de su espacio temporal, la

visión, los saltos, el dribling, fintas y demás destrezas con su cuerpo son fundamentales para cumplir las exigencias dentro del medio del que hace parte, logrando establecer de una forma coherente lo que piensa y lo que siente.

Las categorías de movimiento presentan características que ayudan al ser *a apropiarse y conocer su cuerpo* destacando el sentir, siendo este el medio por el que afianza diferentes aspectos generales de la posición de su cuerpo con respecto al entorno, los contenidos disciplinares se centran en fortalecer este conocimiento, todo esto dependerá de la situación que el docente decida para la ejecución y la comprensión del medio y contexto de las personas.

De forma paulatina y a medida que va evolucionando el aprendizaje en el individuo, este se encuentra en la capacidad de combinar distintos tipos de movimientos acompañados por la utilización de ciertos elementos que hacen parte de la manipulación determinada en la forma de golpear , patear y lanzar descrita como propulsión la cual intercede con el estilo en que atrapa distintos elementos para dar paso a la denominada absorción, así mismo se resalta en esta dinámica categórica el equilibrio favoreciendo la importancia que representan las posturas corporales y todos los movimientos que hacen parte de la denominada base de sustentación y la estabilidad corporal, los cuales se encuentran precedidos según Camacho (1982), a partir del eje vertical de acuerdo a las ondulaciones de los movimientos a lo que el autor describe, como formas axiales y la variación en el posicionamiento, donde se involucran todo el sistema motor acompañado por desplazamientos y colocación invertida haciendo referencia a los movimientos posturales.

El segundo eje temático denominado como *las capacidades físicas*, para el desarrollo de la

GCE son fundamentales, ya que permiten a partir de la interacción del cuerpo y sus aspectos físico motores con el medio estableciendo una relación condicionada e influenciada social y culturalmente, llevando al ser humano a apropiarse de movimientos acordes y beneficiosos para su salud de una forma armónica. Camacho citando Ruiz Aguilera dice:

las capacidades físicas se agrupan en capacidades condicionales y coordinativas las primeras determinadas por factores energéticos, liberados en los procesos de intercambio, producto del trabajo físico, destacando la fuerza, la rapidez y la resistencia, las segundas caracterizadas por la consolidación del rendimiento de la personalidad, aplicadas conscientemente en la dirección de movimientos en pro de una acción motriz. (1982, p. 23).

Todas estas capacidades están conformadas por la regulación de los movimientos y la capacidad de acoplamiento al medio que le permiten decidir y actuar de una forma idónea según el contexto que se desenvuelve y la tarea a desarrollar.

Por consiguiente, se diseña el eje temático transversal, que hace referencia a las acciones motrices corpoemocionales (ver figura 5), entendido como una armonía constante entre los aspectos tangibles de la corporeidad, es decir, lo físico y lo motriz, propiciando el desarrollo afectivo y conocimiento de su cuerpo llevando al ser humano a apropiarse de prácticas beneficiosas para su salud a través de actividades individuales o grupales favoreciendo sus relaciones interpersonales

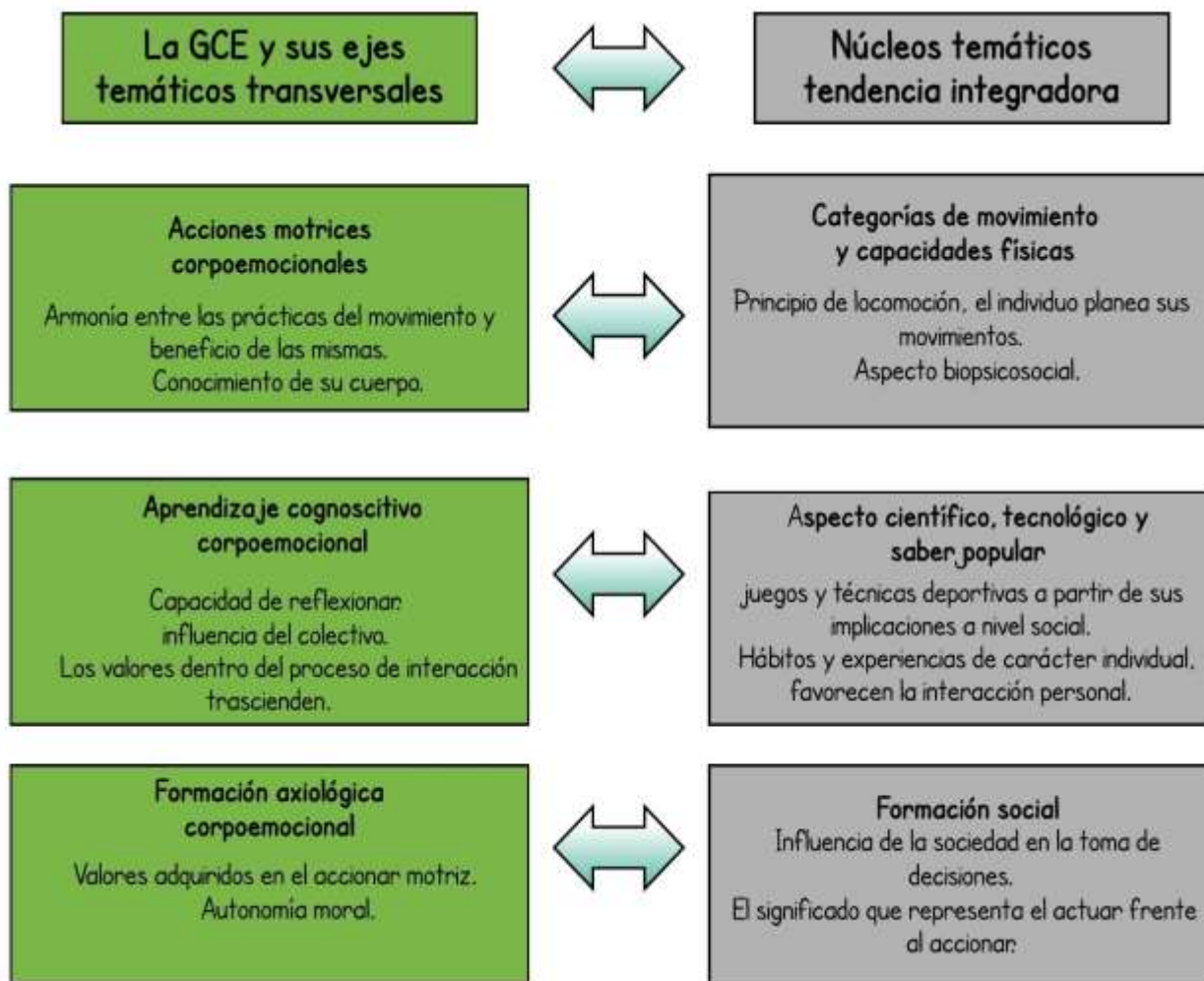


Figura 5: Ejes temáticos transversales GCE

Fuente: construcción propia

Por otra parte, el tercer eje temático desde el enfoque integrador se denomina: *aspectos científicos, tecnológicos y saber popular*, Según Camacho, Et. Al (2000) este punto tiene una estrecha relación con el ámbito cognoscitivo que se da a partir de trabajos cooperativos, fortaleciendo las relaciones interpersonales y posibilitando la capacidad del ser humano para reflexionar, interpretar y analizar. En este núcleo temático existen cuatro campos, a lo cual se

hace referencia a continuación:

El campo relacionado con la salud, según expresa Camacho Et, Al. está relacionado con todos los conceptos biomédicos que se deben valorar para la práctica de actividades físicas impidiendo el detrimento de su salud y contribuir a un bienestar general. Se destacan componentes relacionados con el funcionamiento de sistemas y aparatos del cuerpo. Dónde la labor del docente puede enfocarse en generar conciencia sobre la capacidad de trabajo, normas para práctica de actividades físicas y sus interrelaciones con el trabajo cotidiano (2000).

Desde la propuesta que se plantea se ve la salud como un enfoque biopsicosocial, es decir, que únicamente no es de orden biológico o mantenimiento de órganos y sistemas, sino que comprende la importancia en su aspecto emocional y lo que eso implica a nivel social y cognitivo; la buena salud tiene una trascendencia en esos aspectos que le permiten hacer parte de un colectivo y la relación óptima con sus compañeros en su entorno sociocultural más cercano.

El segundo elemento, dentro de este eje temático, es el campo relacionado con la cultura, en otras palabras, los juegos y técnicas deportivas y sus implicaciones a nivel social. En este punto el alumno realizará un análisis sobre sus creencias, costumbres y hábitos que ha adquirido a lo largo de su vida desde una perspectiva emocional y cuáles de esos son los más pertinentes para fortalecer o de manera opuesta hacer modificaciones que le aporten individualmente y así mismo se refleja a nivel colectivo.

En la tercera categoría define al deporte como una manera de interacción por el cual se construyen valores morales y lazos comunicativos en los procesos de socialización, favoreciendo el desarrollo de relaciones interpersonales eficaces. Como último campo relacionado con el

desarrollo humano los cuales son todos esos aspectos que le posibilitan a la persona una integralidad para que este le pueda aportar a la sociedad de forma idónea.

Con base a los planteamientos hechos en la tendencia integradora, se realiza una interpretación, formulando el segundo eje temático transversal, el aprendizaje *cognoscitivo corpoemocional* (ver figura 5), descrito como la capacidad de reflexionar, interpretar y analizar aspectos biológicos, psicológicos y sociales por medio de trabajos colectivos, los cuales contribuyen a la construcción de valores morales y lazos comunicativos en los procesos de interacción, favoreciendo el desarrollo de relaciones interpersonales eficaces que puedan trascender a su cotidianidad.

Ahora bien, la formación social, aparece como cuarto y último eje temático que es oportuno mencionar para referenciar el vínculo que tiene este proyecto curricular particular, dentro de esta categorización la GCE, el cual se centra en el grado de subjetividad por parte del individuo influenciado en todo momento por el medio y el carácter valorativo que para él representa la diversificación dentro de un contexto ético y moral, a partir del grado de influencia que tiene la sociedad en la toma de sus decisiones.

Se puede señalar, entonces, la perspectiva generalizada de este eje temático relacionando la importancia del actuar por parte del sujeto en su medio frente a las decisiones tomadas y su afectación en torno a la adaptabilidad lo que quiere de sí mismo, frente a una realidad demarcada por sus hábitos saludables, que para la Educación Física, representan una base fundamental, dentro de los aspectos concernientes al aprendizaje enfocado a la estructuración del ser; de igual forma, se espera que el alumno *haga conciencia a la acción, evidenciada por el cuidado que*

hace de su cuerpo, desde su aspecto biológico y emocional, a través de una serie de manifestaciones encaminadas al buen uso del mismo, identificando el grado de preocupación por su propio ser, logrando dar respuesta al significado que representa el sentir a través de su corporeidad.

De tal manera, se propone el último eje transversal de la propuesta, definido como *la formación axiológica corpoemocional*; (ver figura cinco), vista como el compendio de valores constituidos culturalmente como esenciales, adquiridos a través de acciones motrices, para fomentar la autonomía moral, social y hábitos saludables.

Ahora bien, con respecto a la primera fase de la GCE, es decir, la reflexión, donde su eje es el reconocimiento del movimiento, que el sujeto hace de sí mismo buscando un óptimo desempeño corpóreo frente a situaciones motrices problemáticas, esta fase, además del reconocimiento de sí mismo, el cual le favorece las dimensiones afectivas y corporal, por medio de una autoevaluación de lo que siente, logrando adquirir una esquematización de su cuerpo, a través de la interpretación de sus emociones por medio de relaciones interpersonales, para orientar el aprendizaje en el estudiante se formula la pregunta ¿Qué relevancia tienen las emociones para el reconocimiento de su cuerpo durante el proceso de interacción sujeto-entorno?

A partir del conocimiento que el sujeto hace de su cuerpo, de sus acciones motrices corpoemocionales, donde surge una armonía de todos sus aspectos biológicos, físicos y motrices, posibilitando el reconocimiento del sentir a través de la relación con las demás personas y con su entorno, por ende, el elemento a abordar según el eje temático es potenciar el esquema corporal por medio de la locomoción para el conocimiento de sí mismo, es así, que, las categorías de

movimiento son el aspecto principal a abordar según la tendencia integradora, ya que presentan características que ayudan al ser a apropiarse y conocer su esquema corporal, pues, es por este medio que él afianza diferentes aspectos generales de la posición de su cuerpo con respecto al entorno.

Por otra parte, la formación axiológica corpoemocional en la reflexión, pretende dar herramientas para que el ser humano identifique los valores que posibilitan las relaciones interpersonales eficaces, siendo así, la primera parte para generar un aprendizaje en su aspecto social, aportando a una mejor convivencia entre las personas.

Como tercer aspecto a abordar en la primera fase de la GCE, se tiene como propósito desarrollar en el ser humano una valoración de sus emociones por medio de actividades colectivas, con la ayuda de la capacidad de reflexión e interpretación de lo que siente durante los procesos de interacción con su entorno.

Ahora bien, el propósito a formar en la reflexión está enfocado en qué el sujeto reconozca las emociones que surgen debido a la relación del cuerpo con su medio, para lograr ese primer objetivo se plantea desarrollar a través de contenidos definidos cómo: el reconocimiento de lo que siente e imagen corporal, los cuales se darán a partir de una autoevaluación corpoemocional, que hace el sujeto en actividades motrices que requieren una reflexión para poder hallar significado del sentir y cómo lograr expresarlo eficazmente con el cuerpo en sus relaciones interpersonales.

Por ello, esta fase se construye en el ser humano lentamente y resulta clave para la identificación de aprendizajes que se han formado con el cuerpo luego de ensayos y errores, adquiridos progresivamente, estos nuevos elementos se van añadiendo como consecuencia de la maduración adquirida y consisten en una serie de conocimientos de su propio cuerpo y la relación con el otro y su entorno, posibilitando la adquisición de saberes de una forma autónoma y establecer el carácter reflexivo como un factor determinante a la hora de concientizarse dentro del plano emocional, que surge a raíz de esa interacción social que como bien lo cita Vygotsky (1962) es primordial para el alumno recalcando el andamiaje como eje fundamental, donde el profesor es pieza clave para resumir, aclarar, interrogar y vaticinar las diversas problemáticas dentro del ámbito académico y el entorno que lo rodea.

Para desarrollar la segunda fase de esta intención educativa, se tiene como base la trayectoria experiencial abordada en la etapa anterior, formulando la pregunta problémica: ¿Qué significado tienen las manifestaciones físico-motrices para la asimilación de las emociones? Para dar respuesta a esta pregunta, la regulación hace referencia a examinar las expresiones de su corporalidad dentro de un ámbito social, teniendo en cuenta que su eje de análisis es la valoración del movimiento, la cual tiene como propósito que el estudiante pueda evaluar las expresiones físico-motoras y emocionales frente a una situación motriz problémica.

En consecuencia, dentro del proceso valorativo corporal, es viable ahondar en la concepción que hace el individuo para alcanzar unas condiciones eficaces para el buen desempeño de las capacidades físicas y sus diversas categorías, las cuales resultan fundamentales en el desenvolvimiento sociocultural, la fiabilidad de sus movimientos, el proceder de los

La Educación Física y el fomento de la Gestión corporeomocional						
Propósito general: Formar un ser humano que reconozca lo que siente y sus manifestaciones corporales, enfocadas a una coherencia cognitiva y emocional con el fin de optar por soluciones asertivas reflejadas en sus relaciones interpersonales.						
Núcleo problemático ¿Qué implicaciones y alcances tiene para el estudiante la gestión corporeomocional en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales?						
Ejes Temáticos						
Acciones motrices corporeomocionales			Formación axiológica corporeomocional			
Fases	Tema generador	Contenido de la fase	Preguntas Problemáticas	Ejes de análisis	Aspecto abordado de la tendencia	Propósito de la fase
Reflexión	Autoevaluación emocional	Reconocimiento de lo que siente e imagen corporal	¿Qué relevancia tienen las emociones para el reconocimiento de su cuerpo durante el proceso de interacción sujeto-entorno?	Reconocimiento o del movimiento	Componente biológico y cognitivo de la dimensión afectivas y corporal en las categorías del movimiento	Reconocer las emociones que surgen debido a la relación del cuerpo con su medio
Regulación	Orientación psicomotriz	Autocontrol emocional a partir de movimientos que le beneficien	¿Qué significado tienen las manifestaciones psicomotrices para la asimilación de sus emociones?	Valoración del movimiento	Componente psicológico de la dimensión corporal motriz y afectiva en las capacidades físicas	Evaluar las expresiones de su corporalidad frente a una situación motriz problemática
Decisión	Autonomía psicomotriz	Toma de decisiones a partir de sus manifestaciones corporales	¿Qué importancia tiene el vínculo del sentir y el pensar para que logre solucionar situaciones motrices problemáticas?	Selección del movimiento	Componente psicológico de la dimensión corporal y afectiva en la formación social	Conseguir una conexión coherente entre lo cognitivo y lo emocional
Actuación	Acciones motrices asertivas	Ejecución de movimientos asertivos a través de actividades motrices grupales	¿Qué trascendencia tiene la motricidad eficaz en sus situaciones interpersonales e intrapersonales?	Adaptación del movimiento	Componente psicológico de la dimensión corporal afectiva, motriz y comunicativa en la formación social	Ajustar la acción en relación a la decisión tomada
			Aprendizaje cognoscitivo corporeomocional			
			Aspecto a abordar del eje temático			
			Potenciar el esquema corporal por medio de la sociomoción para el conocimiento de sí mismo			
			Identificar los valores humanos que posibilitan las relaciones interpersonales			
			Valorar sus emociones por medio de actividades enfocadas a elementos del voleibol			
			Canalizar sus emociones a partir de la resistencia cardiorumtorar			
			Organizar sus acciones para desarrollar hábitos saludables			
			Analizar su expresión emocional y la forma como se desenvuelve a partir de juegos tradicionales			
			Relacionar lo motriz y lo emocional a partir de actividades coordinativas			
			Desarrollar de la autonomía para una toma de decisiones asertivas			
			Fomentar la capacidad de conceptualización a través de juegos cooperativos			
			Propiciar el equilibrio psicomotor desde el carácter individual y colectivo			
			Actuar de forma coherente en un colectivo a partir de la toma de decisiones asertivas			
			Comprender aspectos biopsicosociales que favorezcan su salud para las relaciones			

Figura 6: Cuadro de relaciones PCP

Fuente: Construcción propia

mismos y cuyo desarrollo como lo afirma Hipólito Camacho citando a Ruiz Aguilera (1996) se debe a “la armonía que existe entre las estructuras que comprenden el aparato locomotor y el medio ambiente que hace parte de su contexto” (2004, p. 56). Es decir, que es un proceso que realiza mentalmente el individuo a priori a una respuesta ante una situación motriz problemática, donde se examinan aspectos buenos, malos y específicamente los que ayudan a disponerse en una actitud serena y calmada, lo que normalmente se cataloga como el razonamiento desde su interpretación para lograr emitir juicios, estas valoraciones hacen énfasis en el actuar de la persona, destacando la importancia que representa la corporalidad, puesto que le proporciona al individuo el conocimiento del entorno y la posición de su cuerpo frente al espacio y las personas que le rodean, es por este medio que el sujeto se relaciona formando parte del mundo social.

Por otra lado, la fase de la decisión hace énfasis en la magnitud de una conexión eficiente entre las estructuras cognitivas y las emociones, viéndose reflejado su aparato locomotor y por ello en la manera como la persona se desenvuelve en su contexto, manteniendo un equilibrio y enlace constante de todos sus aspectos físicos motores para relacionarse eficazmente con su medio, por ende, dentro del proceso cíclico desde el núcleo problemático surge la pregunta: ¿Qué importancia tiene el vínculo del sentir y el pensar en acciones motrices para solucionar una situación motriz problemática?

Desde el diseño que se intenta plasmar para este proyecto curricular particular aparece la decisión como una tercera fase, partiendo que su eje de análisis hace referencia a la selección y el movimiento, ayudando a resolver el interrogante asociado al sentir y el pensar, ya que en esta etapa el sujeto reconoce su posición en las situaciones motrices problemáticas, por lo que, tiene un

fuerte componente cognitivo y psicológico de la dimensión corporal y afectiva, permitiendo una toma de decisiones de forma asertiva, a través de una autonomía para reconocer la opción positiva evidenciada en sus manifestaciones corporales, favoreciendo su bienestar físico y emocional; en este punto se destaca el papel del sujeto, donde el profesor orienta el aprendizaje en conseguir una conexión coherente entre sus estructuras cognitivas emocional para una acción motriz eficaz, teniendo como producto una respuesta positiva ante una situación desfavorable y sus componentes motrices puedan adecuarse para desarrollar el movimiento, sin olvidar la incidencia de las decisiones que toma en su contexto, reconociendo y asumiendo las implicaciones de estas en el medio en donde se desenvuelve, aportando así, al desarrollo de relaciones interpersonales eficaces.

Asimismo, la cuarta fase del fomento de la GCE permite establecer el interrogante que surge dentro del proceso desde fortalecimiento de las relaciones interpersonales y su incidencia con la Educación Física: ¿Qué trascendencia tiene una motricidad eficaz ante situaciones interpersonales e intrapersonales? la actuación, es la fase cuyo fundamento principal radica en la adaptación corporal y emocional que hace el sujeto para transformarse y de esta manera ir modificando su entorno; en esta etapa se espera que el individuo haya adquirido múltiples aprendizajes y saberes debido a la experiencia la cual posibilitará integrarse e involucrarse a su medio de forma fructífera, busca realizar cambios significativos para solventar situaciones motrices problemáticas, estas pueden ser tanto personales como colectivas.

Además, su propósito se evidencia a partir de ajustes concernientes a las decisiones tomadas, relacionadas con la forma en que decide, logrando una eficiencia emocional,

permitiendo el aprovechamiento de las características adquiridas dentro del proceso cíclico; en esta fase el sujeto analiza de una forma correcta aquellas problemáticas a las que se ve expuesto, posibilitando el uso correcto de sus emociones, siendo capaz de realizar transformaciones importantes de su contexto, evidenciando una acomodación de su estado de ánimo, el cual se refleja en la manera cómo se relaciona con los demás.

En este orden de ideas, en la última fase de la GCE se hace énfasis en el componente cognitivo que hace referencia a las estructuras neuronales y sus respectivas conexiones, por otra parte, en el aspecto psicológico está enfocado a las capacidades, emociones, sentimientos y estados de ánimo que surgen en el ser humano durante el proceso de interacción sujeto-entorno, de la dimensión corporal, afectiva, motriz y comunicativa en la formación social del sujeto para una adaptación de su movimiento, debido a los ajustes a partir de las decisiones previamente hechas, orientando el aprendizaje por medio de acciones motrices asertivas.

Evaluación del diseño

Para valorar el carencias, fortalezas, debilidades y su respectivo avance en cada una de las sesiones se cree pertinente la realización de un formato de evaluación para cada una de las fases de la GCE, las cuales fueron explicadas detalladamente con antelación, donde cada una tendrá unos indicadores de logro que surgirán a partir de los contenidos desarrollados en la clase de Educación Física, por ende, para la ejecución de la evaluación se tienen en cuenta cuatro criterios: reflexión , regulación, decisión y actuación; que hacen referencia a las fases planteadas en la GCE, por lo que aquellos indicadores dan una pauta clara para identificar y valorar de forma subjetiva, clara y acertada el desarrollo positivo de los estudiantes.

En este sentido, la escala de valoración seleccionada incluye cinco ítems, el primero “siempre”, que resalta el dominio por parte del estudiante, del logro a evaluar. El segundo “casi siempre”, que quiere decir que el estudiante ha logrado una fortaleza en aspectos específicos, el tercero, denominado “a veces”, que da cuenta de un proceso el cual necesita más trabajo sin desmeritar algunos logros alcanzados por parte del alumno en las clases, como cuarto ítem de evaluación está “casi nunca”, el cual indica que los aprendizajes evaluados son mínimos y requieren hacer hincapié para lograr fortalecerlos, lo que demandará de mayor atención por parte de los docentes, para que el alumno perfeccione las habilidades de la respectiva fase. En el último ítem de la escala valorativa se encuentra “nunca”, el cual indica que dentro del proceso desarrollado no se logró un aprendizaje significativo para el estudiante.

Para este proyecto es fundamental un estilo de evaluación participativo, que tenga una respectiva coherencia con aspectos pedagógicos con el enfoque curricular y el modelo evaluativo, por ello se hace *la autoevaluación*, yendo en concordancia con lo que se propone desde el constructivismo, resaltando la autonomía del estudiante y la cooperación que este hace para la construcción de su propio aprendizaje, por ello, se desarrolla un instrumento que facilita atender, respetar y valorar los distintos ritmos de aprendizaje según las diferentes características del alumno, donde se proponen logros para los estudiantes, de tal manera que ellos sean quienes den su mirada acerca de su propio desarrollo en la clase, en este sentido Cruz y Castillo (2012) exponen que:

La autoevaluación es un proceso mediante el cual el alumno aprende y participa en su propia valoración. Le permite conocer sus logros y dificultades, analizar y

considerar su acción individual y en grupo, desarrollar una actitud de permanente conciencias y responsabilidad y alcanzar, por último, una mayor capacidad de autonomía y de decisión (p. 14).

Tomando la escala de valoración descrita anteriormente, se aplicará según la necesidad y pertinencia curricular la propuesta hecha en el macrodiseño (véase figura 4).

Análisis de la experiencia

En primera instancia, para el desarrollo de este proyecto se realiza una caracterización tanto de los estudiantes como de otros factores importantes, por ejemplo, la institución, su ubicación, estratificación social y otros elementos sustanciales para su respectivo análisis e interpretación.

Así pues, el establecimiento educativo donde se realizó esta propuesta es el Colegio Técnico Distrital Domingo Faustino Sarmiento (Sede A), ubicado en la localidad de Barrios Unidos, en el barrio Río negro, el cual se encuentra en el nororiente de la ciudad de Bogotá. Dentro de las personas que habitan el sector predomina la clase media, en los estratos socioeconómicos tres y cuatro, cabe resaltar, que los estudiantes no viven cerca de la institución, por tal motivo, sus estratos cambian considerablemente de uno a dos. Este proyecto se llevó a cabo en el grado octavo, edades entre 13 y 15 años, comprendiendo la primera fase de la adolescencia la cual se caracteriza por las siguientes particularidades:

En primer lugar, esta etapa de la adolescencia se destaca por diferentes cambios sustanciales en sus aspectos biológicos, cognitivos y sociales que afectan directamente en su personalidad. (Granda, 2002), de la misma manera, los jóvenes están en una completa transformación en su forma de ser, sentir y estar en el mundo, por tal motivo la Educación Física debe atender a fomentar esos cambios de forma adecuada, progresiva y eficiente, para un desarrollo integral.

Asimismo, estos cambios importantes que surgen en esta etapa de la vida del ser humano traen consigo una serie de dificultades de carácter *emocional*, a causa de los efectos del mundo globalizado, desencadenando en los adolescentes una falta de capacidad de atención y, por tanto,

de concentración, así como un aumento progresivo del descontrol emocional de los mismos, por ejemplo, la depresión, ansiedad, problemas de disciplina, e incluso, actos de violencia; actitudes que regularmente generan problemas convivenciales, debido a las reacciones inadecuadas ante situaciones motrices problemáticas, ocasionadas por dichas carencias (Pellice, 2007).

Según Pérez (2007) citado por Pellicer (2007) la etapa adolescencia es “el periodo donde el joven se hace consciente de sus estados afectivos y del efecto de estos, así como de su ambivalencia emocional en algunas circunstancias; se definen la capacidad para considerar las preferencias, la personalidad y la comprensión de las emociones de los demás” (p, 6). De igual manera, estas características deben desarrollarse y potencializarse desde la clase de Educación Física, ya que aportan al ser humano relacionarse eficazmente con sus pares y con su entorno.

Cabe destacar, que en la adolescencia hay unas emociones, las cuales prevalecen continuamente en los jóvenes, donde se resaltan, por ejemplo, el *disgusto* y *frustración* debido a las diferentes reprensiones y castigos, al tomar consciencia de sus limitaciones físicas y actitudinales. Asimismo, frente a carencias que le imposibilitan alcanzar sus propósitos a causa de las personas con las que regularmente interactúa. Por otra parte, la *ira* que emerge debido a estímulos de carácter social como mentiras, burlas o tratos injustos. Por el contrario, la alegría provocada por las relaciones sociales eficaces, buena actitud intelectual, buen estado físico (Pérez citado por Pellicer, 2007).

Por otra parte, “en esta edad los factores sociales influyen directamente sobre el proceso de desarrollo del pensamiento” (Vygotsky, 1996, p. 105). Es decir, que los niños de esta edad entienden que las relaciones interpersonales juegan un papel determinante en el desarrollo del

pensamiento y comprenden que toda acción tiene una consecuencia a corto y a largo plazo. También, comienzan a ver las diferentes dificultades, las cuales no son tan sencillas como inicialmente parecen en etapas anteriores, interpretándose la información de muchas maneras.

En segunda instancia, se comienzan las intervenciones pedagógicas identificando la existencia de las reacciones inadecuadas ante situaciones motrices problemáticas. Para iniciar el proceso diagnóstico se realiza una entrevista con la coordinadora de disciplina, quien demuestra el interés acerca de esta propuesta y manifiesta una oportunidad de intervención pedagógica para los estudiantes, que actualmente presentan diversas dificultades de carácter emocional, afectando el desempeño en diferentes áreas y en sus relaciones con sus compañeros y profesores.

Para tal efecto, se inicia aplicando un cuestionario de aprendizaje de Kolb (1984), diseñado en primera instancia para medir los puntos fuertes y débiles dentro de cuatro tipos dominantes de estilos de aprendizaje en la etapa adulta. Por ende, se usa como una guía, ya que no está diseñado para la edad adolescente, y a los cambios significativos en la conducta en esta etapa, cabe señalar que este inventario de estilos de aprendizaje fue diseñado en primera instancia, para otra población, en la que ya tiene forjada su personalidad. Su aplicación tuvo como finalidad identificar a través de prácticas corporales cómo los estudiantes perciben su aprendizaje y procesan la información relacionada con aspectos convivenciales para la resolución de problemas, por ello, se ejecuta la sesión práctica para comenzar la ejecución piloto, que corresponde a este proyecto.

No obstante, es fundamental resaltar que la evaluación diagnóstica debe considerar *el contexto como las aptitudes, capacidades y destrezas* para poder adecuar los diferentes procesos a las

posibilidades reales de todos los estudiantes, permitiendo diseñar los objetivos y contenidos de forma contextualizada. Por consiguiente, la sesión diagnóstica pretendía dar respuesta a diversos interrogantes que surgen en la clase de Educación Física, manifestadas en situaciones motrices problemáticas, favoreciendo de igual forma el análisis del poder emocional en un contexto dado, permitiendo demostrar la importancia de la intervención pedagógica de la GCE.

Durante la ejecución de la sesión se encontraron grandes elementos que requieren de un análisis riguroso y responsable por parte de los profesores de Educación Física que están llevando a cabo esta propuesta. Para el desarrollo de esta, los estudiantes tuvieron un instrumento de recolección de información, el cual hace referencia al inventario de Kolb (1984). En principio, los estudiantes iniciaron el procedimiento propuesto a través del respectivo documento, que contenía nueve preguntas y en cada una de ellas debían ubicar una valoración de uno a cuatro, donde uno era lo que menos se asemejaba a ellos y cuatro, lo que más se acercaba a su personalidad; dentro del desarrollo de esta actividad se identificó que los jóvenes tenían un vocabulario limitado, por ende, se dificultó el desarrollo eficaz de dicho cuestionario y su posible veracidad al momento del analizar los resultados del instrumento; ahora bien, las palabras que para los alumnos fueron de difícil comprensión fueron: imparcial, analítico, intuitivo, inquisitivo, abstracto, personalista y pragmático.

Después de la actividad inicial, que tenía como finalidad hallar el estilo de aprendizaje en los estudiantes, se desarrollaron diversas tareas motrices, (ver anexo 1), que atendían a las características desde convergente, divergente, asimilador y acomodador que expresa Kolb (1984), siendo convergente y asimilador las categorías predominantes en los alumnos, al

momento de contrastar lo suministrado en el inventario de aprendizaje hay una diferencia sustancial cuyo resultado arrojó que el 90% del grupo tiene una inclinación a ser divergentes y el porcentaje restante hacen parte de la categoría asimiladora, por tal motivo, se puede evidenciar que no existe una concordancia con lo escrito y lo desarrollado a través del movimiento durante la clase de Educación Física

Cabe resaltar, que, de acuerdo con este análisis, los estudiantes a nivel cognitivo responden de distintas formas dentro de las actividades grupales desarrolladas en la sesión diagnóstica, este hecho se pudo reflejar a partir de acciones motrices realizadas en la clase, identificando la aparición de distintas emociones, que ayudaron a actuar de forma diferente a lo plasmado en la planeación escrita. Lo que lleva a concluir, que, no existe una conexión continua y coherente de su aspecto cognitivo con lo expresado por medio de su corporalidad; siendo así, una posibilidad para la Educación Física de formular contenidos que aporten a aquellos aspectos que deben trabajarse respecto al desarrollo integral en los adolescentes.

De la misma manera, se pudo deducir varios elementos concernientes a las áreas que engloban el proyecto curricular particular, las cuales son: humanístico, pedagógico, disciplinar. Partiendo de ello se encontró un individualismo, el cual tuvo como consecuencia un aislamiento durante el desarrollo de las actividades por parte de los estudiantes, influenciado considerablemente por el contexto, ya que el enfoque era estrictamente cumplir el objetivo de manera propia. Asimismo, por un desconocimiento bidireccional y falta de confianza los estudiantes no aceptaron completamente la figura de autoridad por parte de los profesores; haciendo complejo el desarrollo de la sesión. Por otra parte, la cantidad de estudiantes hizo compleja la evaluación para

identificar los estilos de aprendizaje, incidiendo en el diagnóstico, el cual no fue el esperado, partiendo que las herramientas para recolectar la información poseían ciertas falencias, las cuales se tienen para posteriores sesiones.

En la sesión posterior, se tuvo en cuenta la primera fase de la GCE, *la reflexión*, cuya estrategia metódica consistió en una serie de actividades, tratando de evidenciar las principales características de esta fase, propiciando el reconocimiento de las emociones y su influencia en el desempeño de acciones motrices, poniendo como eje central una actividad general dividida en cinco etapas, donde el papel emocional era fundamental para el desarrollo de estas.

Las actividades se planificaron con el fin de apreciar el conocimiento que tenían los estudiantes sobre las emociones básicas y sus características, para tal fin, se utilizó el estilo de enseñanza correspondiente a la resolución de problemas, donde ellos pudieran expresar movimientos divergentes ateniendo a elementos de la psicomotricidad, tales como, el esquema corporal, siendo un aspecto que está inmerso en los núcleo temáticos que propone la tendencia integradora, el cual permite una conciencia de sus movimientos y de sus partes en función de su contexto, para que de esta manera, contribuyera al objetivo propuesto en la sesión, que estaba enfocado a propiciar el reconocimiento de las emociones y su influencia en el desempeño de acciones motrices, ya que partir del conocimiento que el estudiante hace de su cuerpo le permite identificar las emociones que surgen durante las tareas motrices que desarrolla.

Por consiguiente, se decidió formar cuatro subgrupos, tratando de instaurar un afianzamiento del colectivo, reflejando el sentido de competencia y brotes de deshonestidad, en aras de cumplir el objetivo central; esto permitió corroborar, que la estrategia metodológica para

el desarrollo de la clase debería ser replanteada para las próximas sesiones por parte de los maestros, ya que, en el instante de dividir el grupo la gran mayoría de los estudiantes asumieron que las actividades tenían como propósito fundamental lograr la tarea de forma inmediata, más no atendiendo a otras instrucciones que el docente comentaba durante el desarrollo de la clase, aumentando así, los conflictos entre compañeros, por el espíritu competitivo, yendo en contravía a la GCE, la cual está enfocada al fortalecimiento de las relaciones interpersonales eficaces.

Cabe recalcar, que la metodología utilizada no fue coherente con los planteamientos teóricos expuestos por Mosston (1986), ya que estuvo enfocada a la asignación de tareas y no al estilo de enseñanza denominado resolución de problemas, evidenciando una interpretación incorrecta con respecto a las finalidades y estructura de contenidos que son característicos de la resolución de problemas planteados por el autor.

Por otra parte, se demostró la existencia de un analfabetismo emocional por parte de los alumnos, dadas las discrepancias encontradas en el análisis final, debido a que, gran parte de los estudiantes confundieron las características de las emociones negativas repercutiendo así en la inadecuada solución ante situaciones motrices problemáticas, imposibilitando la regulación de sus movimientos al accionar motriz. No obstante, las emociones positivas, como la alegría, son más fáciles de identificar con sus respectivas particularidades.

Ahora bien, es importante resaltar que aspectos como la zona de desarrollo próximo desde Lev Vygotsky, la cual se aborda para dar peso a la GCE, no se cumplió a cabalidad, esto debido a la poca interacción demostrada por parte de los estudiantes y porque las actividades no coincidieron acertadamente desde lo que implica el aprendizaje significativo, ya que la competencia

sobresalió, por encima de un cooperativismo difuso en algunos instantes de la clase. Por otro lado, el tipo de evaluación que se planeó estuvo acorde a la propuesta que hace la GCE, debido a que se logró de una forma estratégica la utilización de diversos instrumentos en la sesión dando cuenta de la asertividad de la misma, teniendo como base el carácter iluminativo, pero desmeritando el enfoque reconceptualista de Schwab de acuerdo al desarrollo de las actividades porque implicaron una baja generación de habilidades, las cuales propiciarán una participación apresurada por cumplir la actividad y recibir una retribución.

Luego, se realizó la tercera sesión valorando los ajustes pertinentes, en aspectos tales como: un acercamiento teórico más profundo acerca del estilo de enseñanza de la resolución de problemas, donde se planteaban preguntas problémicas que permitían a los estudiantes una disonancia cognitiva para resolver una tarea motriz de forma divergente y de forma participativa de acuerdo con el análisis respectivo que se llevó a cabo en la clase anterior; asimismo, las actividades en esta ocasión no fueron enfocadas a la competencia, sino por el contrario a fortalecer elementos cooperativistas que aportan al desarrollo de sus relaciones interpersonales.

Acto seguido, se continuó con la formación progresiva de la GCE, donde la clase se desarrolló para propiciar el reconocimiento de su imagen corporal, a través de la propiocepción, exterocepción y su influencia en la solución de situaciones motrices problémicas; para esta clase se efectuaron actividades motrices enfocadas a *la resolución de problemas*, donde los estudiantes tuvieron que realizar diversos movimientos en trabajo cooperativo, buscando respuestas divergentes a preguntas problemas que el profesor había diseñado y planteó en el transcurso de la clase, teniendo como eje central el conocimiento de su cuerpo y sus partes, en función de la

relación con su medio. Finalmente, todo el grupo de estudiantes dibujaron una silueta humana, expresando los aspectos positivos y negativos de su personalidad, así como lo que sienten cuando sus compañeros se expresan ante ellos asertivamente.

De la misma forma, dentro de la clase se vieron elementos sustanciales, tales como: el asocio a partir del concepto de imagen corporal (ver figura 7), que hacen los estudiantes desde los valores, por ejemplo, la responsabilidad y la honestidad, en contraste, los alumnos se basaron en las situaciones que surgieron en el transcurrir de la clase, más detalladamente, la deshonestidad, reflejada en infringir las normas dadas por el profesor debido a la falta de creatividad y la necesidad de recibir una recompensa por cada logro, induciendo a los jóvenes a tomar posturas poco acertadas, afectando la convivencia del grupo y generando emociones negativas como la ira y la tristeza.



Figura 7: Resultados acerca de los componentes de la imagen corporal.

Fuente: Construcción propia

Esta sesión estuvo marcada por cualidades cooperativistas, como la camaradería y el afianzamiento en las relaciones interpersonales, para resolver las diferentes situaciones problémicas desarrolladas en la clase, ratificando el sentido de la GCE respecto a la construcción del conocimiento experiencial entorno a un enfoque constructivista plasmado por Vygotsky, reflejado en las actividades que se desarrollaron para dar cumplimiento al objetivo de la clase, el cual era propiciar el reconocimiento de su imagen corporal a través de la propiocepción y exterocepción y su influencia e incidencia en la solución de situaciones conflictivas en actividades motrices.

De igual manera, el rol del profesor como guía, permitió que los estudiantes cambiaran el concepto que tienen acerca del maestro como único poseedor de saberes y autoridad, viéndose reflejado en la forma que los alumnos se acercaban a él en busca de aportes y aclaraciones acerca de las actividades que se desarrollaban en la clase, ya que a partir de estas dinámicas el docente generaba ideas que posibilitaban la construcción de conocimiento por parte de ellos, aportando a la participación de los estudiantes quienes demostraron cierto grado de confianza en la realización de estas, ya que contribuyeron a la construcción de la clase en un sentido cooperativista con los compañeros y el profesor.

Posteriormente, la cuarta sesión tuvo como propósito identificar en los estudiantes el reconocimiento de lo que siente, a través de la esquematización corporal y las diversas manifestaciones del movimiento, teniendo como base la resolución de problemas; el desarrollo de la misma, tenía como finalidad la culminación de la primera fase de la GCE, cuya particularidad se abordó desde los segmentos corporales de su cuerpo en relación a situaciones

problémicas, que se realizaron teniendo en cuenta las preguntas problémicas diseñadas por los profesores, las cuales consistieron en el transporte de un compañero utilizando las siguientes variantes: usando tren inferior sin la intervención de las manos con dos apoyos; como segunda variable fue el transportar a su pareja evitando el uso de los pies; seguido esto, los estudiantes se movilizaron de espalda con la intervención de dos apoyos sin el uso de las manos, y por último, todo el grupo debía desplazarse de un extremo a otro sin la intervención de los pies y las manos, dichas actividades mostraron, respuestas divergentes, además, se reflejaron capacidades como la flexibilidad y algunas emociones, entre otras la sorpresa y la alegría.

Por otro parte, la estrategia metódica planteada por los maestros resulto fructífera, ya que los alumnos cumplieron los objetivos propuestos para la clase y algunas estrategias dentro del desarrollo de la misma mostraron cierta afinidad con la problemática establecida, las cuales estaban enfocadas a resolver situaciones motrices problémicas que pueden aportar a la problemáticas de la propuesta, es así que, ellos durante el transcurso de la clase marcaron una diferencia, demostrando interés, a través de diversas destrezas para dar cumplimiento a la actividad y ratificando el sustento teórico acorde al estilo de enseñanza denominado resolución de problemas descrito por Muska Mosston y Sara Ashworth (1982).

Ahora bien, para hacer un análisis parcial de la GCE, la cual corresponde a la reflexión, se realizó una evaluación para identificar el reconocimiento de lo que siente a través de la esquematización corporal, por lo que se utilizó un instrumento de recolección de información que constaba de siete preguntas, en las que el estudiante se autoevaluaba; arrojando la información que se presenta en la tabla 1.

De acuerdo a los datos recolectados y a su interpretación, se resalta uno de los principios que expone la GCE con respecto a la primera fase, donde el reconocimiento del esquema corporal es de vital importancia para las relaciones interpersonales eficaces, teniendo en cuenta que un 70% de los estudiantes encuestados valoran significativamente su cuerpo y la representación del mismo, desde distintos ámbitos como la influencia del mismo sobre sus pensamientos y el grado emocional que suscita a través de este, lo que para la GCE resulta fundamental para que esta se cumpla, ratificando el grado de importancia que representa la reflexión para la misma.

Igualmente, refleja que más de la mitad reconocen cuáles son las emociones básicas y de la misma forma, otro porcentaje manifiesta que en repetidas ocasiones reconocen dichas emociones, por ende, en las clases desarrolladas anteriormente era evidente que los estudiantes presentaban un analfabetismo emocional, por tal motivo, hay un progreso en este aspecto que es fundamental en la primera fase de la reflexión, ya que posibilitará un mejor desarrollo en la siguiente etapa. Con respecto a determinar si el estudiante conoce sus emociones e identifica cuáles de ellas influyen en su comportamiento y en su pensamiento los datos arrojaron que el 38% de los encuestados manifiestan un dominio en este aspecto y otro porcentaje un poco menor expresa que ha fortalecido elementos que ayudan a reflexionar sobre sus emociones en el comportamiento, pero otro porcentaje similar refleja que no siempre hacen ese dicho análisis sobre la influencia de lo que siente en actividades motrices, por ello, se debe valorar que el proceso va encaminado a un aprendizaje, haciendo énfasis en este aspecto para aportar significativamente a la primera fase de la formación progresiva de la GCE.

Tabla 1: Evaluación fase reflexión

Preguntas	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Respeto verbal y físicamente el cuerpo del otro	0	1	8	21
Reconoce sus fortalezas y debilidades al realizar actividades que involucren el movimiento	0	4	16	10
Conoce las partes de su cuerpo y sus posibilidades de movimiento	0	2	11	17
Reconoce su cuerpo y expresa sus emociones a través de él	0	9	14	7
Reconoce cuales emociones básicas existen	0	4	6	20
Conoce sus emociones e identifica cuáles de ellas influyen en su comportamiento y en su pensamiento	0	9	9	12
Reconoce que efectos generan las emociones en su cuerpo	0	14	10	6

Fuente: Construcción propia

La última pregunta da cuenta de un porcentaje muy bajo, el cual reconoce qué, efectos generan las emociones en su cuerpo, llegando a interpretar que aún este aprendizaje se encuentra en una etapa incipiente, siendo un tema en el que se debía hacer hincapié, ya que no logrará aportar a la solución de la problemática que se manifiesta en la clase de Educación Física de las reacciones inadecuadas ante situaciones motrices problemáticas.

Para dar continuidad con la objetivación de la ejecución piloto se realizó la clase correspondiente a la segunda fase de la GCE, *la Regulación*, a través de actividades para dar cuenta del propósito de esta, el cual consiste en evaluar las expresiones de su corporalidad frente a una situación motriz problemática, con el fin de valorar las manifestaciones corporales de las emociones.

Para el desarrollo de la clase se tuvo en cuenta el estilo de enseñanza propuesto por Mosston (1982) donde se plantea un problema motriz con múltiples soluciones y la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada; los estudiantes se ubicaron de forma estratégica de acuerdo a instrucciones dadas por el profesor, estableciendo las capacidades básicas del movimiento, por medio de algunos elementos que hacen parte del voleibol, los estudiantes debían hacer pases simultáneos en constante movimiento, partiendo del hecho de no dejar caer el balón y a su vez con distintas variantes como el manejo simultáneo de varios balones, omitiendo segmentos del eje corporal.

El trascurso de la clase demostró algunas variables con respecto al autocontrol emocional, ya que algunos estudiantes no realizaban los ejercicios correctamente, por inseguridad, otros demostrando ciertos roles protagónicos dentro del grupo y algunos por falta de coordinación, demostrando en cierto grado de apatía y frustración ante las diversas situaciones motrices problemáticas, entendiéndose la teoría encaminada a la habilidad para afrontar retos (Bisquerra, 2007, p, 4).

Sin embargo, desde el punto de vista pedagógico, se observó que, debido a la cantidad numerosa de estudiantes, se deben hacer subgrupos para la correcta realización de actividades

que requieren intensificación del grado de respuesta, como lo es la activación corporal a través del calentamiento, en ese orden de ideas, se debe replantear ciertas estrategias metódicas para lograr los objetivos propuestos para la fase.

En las sesiones anteriores se ha realizado el calentamiento, no atendiendo a ciertas necesidades biológicas que son indispensables para la salud biopsicosocial del estudiante, ya que los estilos de enseñanza que se han realizado atienden al estilo de indagación, enfocado al carácter cognitivo, sin tener en cuenta el fortalecimiento cardiopulmonar, es así, que se plantea una actividad de diez minutos moderada vigorosa, aportando a su bienestar general, dando énfasis en un aspecto relevante de la tendencia integradora, como lo son las *capacidades físicas*, ya que, el mantener una condición física adecuada contribuye a una mejor calidad de vida viéndose beneficiado otros aspectos como su autoestima y la forma en que se relaciona con los demás.

Asimismo, la sesión siete estuvo enfocada a desarrollar la tercera fase de la GCE la decisión, donde tuvo como objetivo la relación motriz y emocional a partir de la dimensión corporal y afectiva desarrollada a partir de diversas situaciones motrices problemáticas enfocadas a movimientos psicomotrices alternos en pro del análisis de las destrezas coordinativas, a través de estrategias lúdicas para la asimilación de situaciones complejas, la cual implicó la creación de subgrupos, a partir de ciertos grados de autonomía por parte de algunos estudiantes.

Para el desarrollo de la clase los estudiantes debían hacer desplazamientos simultáneos con el uso del balón, de una forma coordinada, tratando de superar ciertos obstáculos en aras de cumplir un objetivo planteado a partir de preguntas problemáticas que el docente enunciaba antes

de cada actividad. Por grupos, al finalizar los desplazamientos se tenían que ubicar los balones encima de los conos sin que estos se cayeran, dentro de un aro previamente dispuesto, manteniendo la posición corporal. De acuerdo con los movimientos que expresaron con su corporalidad y la forma en que realizaron la actividad, permitieron apreciar ciertas características que hacen parte de la tercera fase de la GCE, tales como la coordinación y la selección coherente entre el sentir y el pensar, reflejadas en el desempeño motriz, los cuales fueron armónicos y fluidos, ya que a través del vínculo de lo que piensa y siente permite realizar movimientos con buena ejecución, no viéndose perjudicado por emociones que pueden dificultar dichas acciones.

Para finalizar el pilotaje de la propuesta se desarrolló la última sesión enfocada a la actuación, teniendo como característica el ajuste de la acción con relación a la decisión tomada para que los alumnos lograrán una adaptación, teniendo como base un componente altamente cognitivo y psicológico de la dimensión corporal, a partir de la motricidad desde la comunicación, que aportan a la convivencia y por consiguiente a las relaciones interpersonales eficaces de los sujetos. La clase se planeó para realizar las siguientes actividades: al finalizar un sendero descrito con antelación se propuso derribar un cono sin la utilización del tren inferior, teniendo en cuenta que se debían utilizar dos implementos simultáneamente: aro y balón los cuales no podrían caer. Otra situación problemática consistía en como el grupo lograría desplazarse con tres elementos a la vez sin tener en cuenta las extremidades superiores hasta un punto descrito, luego se planteó una pregunta para saber qué estrategia utilizaría el grupo en su totalidad cuya finalidad era transportar cuatro elementos a la vez sin la intervención de las extremidades superior.

Así mismo, existieron diferentes factores que incidieron en el cumplimiento de los propósitos de la clase y lo que busca la actuación según la GCE, por ejemplo, el afán de los estudiantes por culminar la actividad en busca de una recompensa y el sentido competitivo que fue difícil desligar a pesar de la insistencia de los profesores que la finalidad no era la intensidad, sino la calidad en sus movimientos.

Se puede concluir que, para el desarrollo de la GCE es indispensable un proceso adecuado, continuo y progresivo, valorando los aprendizajes de la fase anterior para así pasar a la siguiente de acuerdo con el orden propuesto. Es evidente que en este pilotaje se abordaron contenidos puntuales de la GCE en cada etapa concluyendo así que, las sesiones realizadas en cada fase mínimas, ya que se tenía como propósito identificar la viabilidad del orden cíclico y su aporte en GCE para el estudiante.

Evaluación

Para la elaboración del proyecto curricular particular se tuvieron en cuenta las características del modelo evaluativo iluminativo, Parlett y D. Hamilton (1972), siendo este una nueva visión con respecto a la evaluación, teniendo un enfoque cualitativo, caracterizado por ser holístico. Dentro de los elementos más relevantes se destacan la descripción y la interpretación, deseando plantear y clasificar diversas opiniones que contribuyan a identificar los aspectos y procedimientos del PCP que posibiliten alcanzar los resultados propuestos inicialmente.

Por consiguiente, la evaluación tendrá la óptica a partir de tres aspectos dentro de este proyecto, es decir, desde el aprendizaje del alumno, la viabilidad de la propuesta y el desempeño del profesor, teniendo en cuenta el contexto donde se realizó la ejecución piloto, para así, identificar en alguna medida el grado de factibilidad de la propuesta, hallando sus debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas.

Ahora bien, teniendo en cuenta el desarrollo del aprendizaje, se resaltan aspectos de oportuna reflexión, inicialmente se evidenció el desconocimiento del tema emocional, incidiendo de forma negativa en la evolución del proceso de las fases, debido a que una falta de vínculos afectivos conlleva a un aislamiento por parte de los estudiantes, afectando sus relaciones interpersonales y por ende su aprendizaje, debido a sus propias características emocionales ya que, según el constructivismo el conocimiento es de primera instancia de orden interpsicológico, para luego pasar de forma introyectiva para que exista un cambio en la conducta, es decir un aprendizaje.

Así mismo, debido a la incertidumbre que genera la propuesta en algunos estudiantes, se destaca una curiosidad por los futuros temas a trabajar en la clase, motivando de esta manera la participación; debido a que la clase convencionalmente estaba asociada a la práctica del voleibol, esto pudo ser utilizado como herramienta para el favorecimiento del proceso concerniente a la GCE.

Para la evaluación docente y de la propuesta se tuvieron en cuenta instrumentos como los diarios de campo, para dar cuenta de la finalidad en cada sesión y los aspectos generales que aparecen, lo cual permitió hacer un seguimiento de la acción pedagógica y una retroalimentación de aspectos relevantes que sucedieron en el contexto donde se desarrolló el aprendizaje, para los profesores fue de vital importancia este tipo de herramientas para recolectar la información, dado que, permitieron realizar ajustes en contexto con base a diferentes situaciones que regularmente suceden en la clase de EF.

También se realizó una Autoevaluación docente (Ver figura 8), *la cual* muestra que, la falta de experticia por parte de los profesores dificultó el desarrollo planteado en los formatos de planeación para las clases, viéndose perjudicada la labor docente y el aprendizaje en los estudiantes, lo que llevó a considerar metodologías enfocadas al estilo participativo, puesto que, inicialmente se utilizó la asignación de tareas, por consiguiente se usaron estilos de enseñanza por indagación, es decir, la resolución de problemas, aportando de esta manera a la interrelación profesor-estudiante, a través de dinámicas de acercamiento favoreciendo la interrelación de los maestros dentro de un proceso bidireccional porque generó un grado de

confianza en los profesores, y permitió hacer una labor más enriquecedora teniendo como base el modelo constructivista.


Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Educación Física		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>				
Formato de autoevaluación docente						
Fecha: 12 de noviembre de 2018						
Nombres: Harold Aguilar Ballén, Carlos Javier Robayo Triana						
La valoración es de 1 a 5 donde uno es malo y cinco muy bueno.						
Criterios	Valoración					
	1	2	3	4	5	
Metodología						
Durante las sesiones los profesores utilizaron adecuadamente las diferentes metodologías que facilitaban su acción						
Las estrategias metodológicas utilizadas por los maestros fueron claras, y acordes con las necesidades que surgían la respectiva sesión						
Las clases fueron bien preparadas, organizadas y estructuradas						
Comprensión Teórica						
Los profesores mostraron un dominio teórico durante el desarrollo de la ejecución piloto que favorecía el aprendizaje de los alumnos						
El docente expuso los temas a desarrollar en cada sesión de forma clara y detallada						
Hubo un conocimiento acertado de la temática a abordar en cada sesión						
Actitud hacia los estudiantes						
Existió una relación acertada con los estudiantes que posibilitará el acercamiento hacia los contenidos propuestos						
Se hizo énfasis en la importancia de su rol como guía para contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje						
La comunicación estudiante-profesor que promueve el docente es fluida, espontánea generando un ambiente de confianza						
Planeación de contenidos						
Hubo una acertada planeación de los objetivos específicos en cada sesión de clase						
El nivel de profundidad en los contenidos desarrollados de la ejecución piloto fueron adecuados						
Las actividades desarrolladas en cada sesión aportaron a la finalidad de la misma						

Figura 8 Autoevaluación Docente

Fuente: Construcción propia

Asimismo, en la mayoría de las sesiones los profesores planearon, organizaron y desarrollaron de forma correcta sus actividades, aportando así, a generar una motivación por parte de los estudiantes, debido a ver el compromiso y dedicación de los practicantes, valorando el grado de creatividad en cada clase para cumplir con el respectivo propósito.

Por otra parte, de acuerdo con el segundo criterio que se observa en la autoevaluación docente (ver figura 8), los docentes-practicantes a partir de exponer la propuesta a los estudiantes mostraron casi siempre un dominio acerca del tema a desarrollar a lo largo de las sesiones, lo que generó cierto grado de credibilidad, ya que por ser agentes externos a la institución inicialmente estos no eran reconocidos como profesores por parte de los jóvenes. Ahora bien, de manera paulatina hubo un acercamiento tanto de los maestros hacia los estudiantes como a la inversa, contribuyendo así, a generar procesos de comunicación más fluidos, lo que posibilitó un desarrollo de las actividades en cada clase de forma más cómoda y un proceso de aprendizaje constante y bidireccional, haciendo hincapié en el rol de guía o facilitador más que una persona con cierto grado de poder.

De la misma manera, los profesores *casi siempre* tuvieron una apropiación con respecto a ciertos elementos curriculares que se adoptaron en la propuesta, tales como el enfoque práctico, puesto que, hacían unas deliberaciones en los momentos adecuados en el desarrollo de cada sesión, de acuerdo a las dificultades y necesidades que se presentaban en la práctica, generando así, transformaciones a la metodología y contenidos que se planeaban previamente, por ello, los docentes asumían su rol de investigadores, por el hecho de qué, hacían una reflexión persistente de su acción pedagógica y los acontecimientos que surgían durante la

práctica y podían afectar el aprendizaje de los estudiantes, por ejemplo, contenidos no acordes a sus conocimientos o necesidades, de igual forma, las estrategias metodológicas que se empleaban eran fructíferas para cumplir los propósitos en la respectiva sesión.

Respecto a la metodología, inicialmente, hubo ciertas dificultades en su aplicación debido a la poca profundidad teórica, pero poco a poco se fue perfeccionando, ya que el énfasis que se realizó en la resolución de problemas pudo aportar a actividades cooperativas, ayudando a la comunicación y camaradería con el propósito de cumplir la finalidad en cada actividad motriz diseñada con antelación.

En cuanto a la viabilidad se realizaron diversos análisis en donde se pretende identificar si la GCE aportó significativamente desde los ámbitos pedagógico, humanístico y disciplinar para que el sujeto se relacione eficazmente, teniendo en cuenta la estructura de la propuesta, la cual se caracteriza por su flexibilización en la construcción de los contenidos que la conforman, y el tipo de metodología de carácter mixto, resaltando aspectos cuantitativos y cualitativos.

En ese orden de ideas, se verifica si la propuesta demuestra presentaba una flexibilidad en sus contenidos a través de los resultados arrojados en cada sesión, a partir de la evaluación en cada clase, ya que algunas sesiones permitían hacer ese tipo de ajustes gracias a la información sistematizada en los diarios de campo, que contribuyó a modificaciones de forma permanente, por ende, casi siempre hubo una preocupación por parte de los practicantes por efectuar dichos cambios, aportando al proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a la evaluación de carácter formativo la cual requería una reflexión continua, partiendo del hecho que, las respuestas

encontradas en las clases aportaban a los ajustes de los contenidos para cada fase desde la temática abordada.

Tabla 2: Evaluación de la teoría en la propuesta

EVALUACIÓN DE LA TEORÍA CURRICULAR EN LA PROPUESTA					
Valoración	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Flexibilidad en sus contenidos de acuerdo con la problemática.			X		
Hubo una preocupación constante en realizar cambios en los contenidos				X	
Existe una continua toma de decisiones a partir de la práctica para favorecer las necesidades del contexto			X		
El practicante hace una reflexión continua de su acción pedagógica en beneficio de la toma de decisiones para la construcción de sus sesiones de clase					X

Fuente: Construcción propia

Ahora bien, resulta **pertinente revisar** si los maestros hicieron una **reflexión continua** de su acción pedagógica en beneficio de la toma de decisiones para la construcción de sus sesiones de clase, para lo cual, los resultados demuestran que a veces se tomaron determinaciones teniendo en cuenta que cada sesión daba como resultado necesidades particulares, por ende, los profesores

no hacían énfasis debido al carácter cíclico de la propuesta, teniendo como finalidad evidenciar el orden progresivo de las fases de la GCE.

En ese orden de ideas, las diferentes sesiones ofrecieron herramientas potencializadoras ayudando a una reflexión insistente de elementos como, por ejemplo, los ajustes efectuados en la metodología, y cómo iban a desarrollar las actividades propuestas, generando así ambientes de aprendizaje, permitiendo desarrollar los objetivos planteados previamente y de igual forma, el espacio requerido para el desenvolvimiento de las actividades en general, las dinámicas planteadas y el tipo de calentamiento propuesto ayudando a un mejor desempeño de la misma.

De esta misma forma, dentro del plano multidimensional en el estudiante se revisa la estructura de los contenidos en mención, para dar cuenta si los ejes temáticos trasversales planteados en la propuesta contribuyeron a un desarrollo motor, cognitivo y social, concluyendo, que estos si eran coherentes, ya que dentro de la propuesta que hace la GCE se involucra de forma general todos los aspectos que le darán peso para que la finalidad de la misma se logre. Ahora bien, como demuestra la tabla 3 a veces hubo Contenidos acordes a las diferentes variantes dentro de la práctica, ya que en ocasiones las respectivas temáticas no permitieron hacer transformaciones de acuerdo con la finalidad de la GCE.

Por otra parte, luego del diagnóstico realizado se podría afirmar que casi nunca se valoraron los resultados arrojados que dicha evaluación, puesto que, no eran pertinentes para la población, pero se destacó lo evidenciado en las actividades motrices realizadas por los estudiantes.

Igualmente, cabe destacar que nunca se tuvo en cuenta las necesidades que manifestaban los alumnos al culminar cada fase de la GCE, dado que, el propósito era visualizar la pertinencia del orden cíclico del proceso, por ello, no se profundizaba en dichos aspectos.

Tabla 3: Evaluación de la tendencia en la propuesta

EVALUACIÓN DE LA TENDENCIA UTILIZADA EN LA PROPUESTA					
Valoración	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Contenidos acordes a las variantes dentro de la práctica			X		
Después de la evaluación diagnóstica los docentes formularon sus contenidos a desarrollar de acuerdo con las necesidades encontradas en la población		X			
A partir de la evaluación de cada sesión los profesores planearon sus contenidos de acuerdo con las necesidades de los estudiantes	X				
De acuerdo con las necesidades del estudiante se tuvieron en cuenta aspectos específicos de la tendencia integradora					X

Fuente: Construcción propia

Asimismo, se pudo establecer que siempre, se hizo un paralelo entre las necesidades del estudiante y los aspectos específicos de la tendencia integradora, teniendo en cuenta elementos utilizados en las planeaciones de clase, como la habilidad comunicativa, la cual posibilitó las buenas relaciones interpersonales y la interacción con el entorno, entre otros, los cuales hacen parte de la misma, con el fin de propiciar ambientes acordes a las necesidades que se encontraron a partir de las sesiones anteriores.

De otra manera, se pretende determinar si la metodología descrita en la propuesta aporta al desarrollo del propósito general y objetivos específicos, argumentando que siempre fue coherente el empleo de elementos teóricos permitiendo dar veracidad de la misma, porque el enfoque práctico, sugerido por Schwab, expone aspectos relevantes como la resolución de problemas, donde la finalidad fue determinada por un estilo divergente, el cual mostró soluciones múltiples en el desarrollo dentro del contexto; cabe resaltar, que las estrategias metódicas a veces no fueron las más precisas de acuerdo con las edades de los estudiantes, generando dificultades para la comprensión de las preguntas o actividades, ya que el lenguaje expresado presentaba cierto grado de complejidad por su carácter técnico y por consiguiente su respectivo propósito estuvo perjudicado.

Los docentes permitieron a los alumnos solucionar situaciones motrices problemáticas desde su propio conocimiento, debido a que la metodología aplicada está basada en el estilo de enseñanza resolución de problemas propuesto por Muska Mosston, permitiéndole al alumno encontrar posibles soluciones ante la diversidad de problemáticas expuestas.

EVALUACIÓN DE LA METODOLOGÍA EN LA PROPUESTA

Por otro lado es **conveniente evaluar** que casi siempre las deliberaciones que hace el docente durante su práctica atienden a las necesidades que manifiestan los alumnos en la clase de Educación Física, rescatando las estrategias cooperativistas por parte de los profesores quienes buscaban mitigar falencias dentro de las relaciones interpersonales existentes, ya que el sentido de competencia encontrado en las sesiones anteriores incidía directamente en el accionar del grupo y el desarrollo de sus actividades. Por ello, el estilo de enseñanza de resolución de problemas siempre favoreció el desarrollo de la intención educativa, dado que, permite que el estudiante dé múltiples soluciones ante una situación motriz problemática a través de un dialogo introyectivo permitiendo analizar sus movimientos a partir de las emociones que surgen en la acción motriz, aportando así a relacionarse eficazmente con sus compañeros de clase.

Por otro lado, la viabilidad del modelo pedagógico y su relación con la teoría constructivista en la propuesta se evidencia en la tabla 4 de forma excelente recalando la importancia en el proceso experiencial, el cual se reflejó durante la ejecución de las practicas por parte de los alumnos y en la toma de decisiones de los mismos, destacando la importancia de la interacción con el entorno, permitiendo que el estudiante construya su propio conocimiento, ya que la experticia de algunos influyó drásticamente en las destrezas que lograron adquirir para afrontar las diversas situaciones motrices problemáticas, esto teniendo en cuenta la importancia que implica que el alumno posea ciertas habilidades y conocimientos.

Valoración	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
la metodología descrita en la propuesta aportó al desarrollo de los propósitos específicos y general					X
Hubo herramientas valorativas correspondientes al tipo de población.			X		
Los estilos de enseñanza empleados en la propuesta son acordes con las necesidades del contexto				X	
La manera de emplear los estilos de enseñanza utilizados aporta a desarrollar la intención educativa descrita en el proyecto					X

Tabla 4: Evaluación de la metodología en la propuesta

Fuente: Construcción propia

Asimismo, la tabla 4, expresa una buena adaptación al enfoque práctico expuesto por Schwab haciendo énfasis en las interrelaciones que constantemente hace el docente con sus estudiantes, siendo un guía o facilitador de procesos comunicativos entre las partes, dándole un rol más protagónico al joven para que sea capaz de aportar a la construcción de los contenidos de la clase, además, el modelo constructivista y el aprendizaje significativo en el trabajo, se puede interpretar desde un punto de vista acertado, ya que en el proceso de mediación que se propone para el sujeto dentro de las relaciones interpersonales, le da cabida para adquirir cierta habilidad en la comprensión y entendimiento desde una mirada bidireccional en distintas situaciones.

Por otro lado, con respecto al tercer indicador que hace parte de la tabla 5 muestra que fue insuficiente porque hubo falencias en la relación teoría - práctica, ya que no se valoraban las respectivas etapas del aprendizaje significativo, teniendo en cuenta la planeación de las sesiones, en las cuales no se hacía un conexión entre las fases de la GCE y su relación con las etapas del aprendizaje significativo.

Tabla 5: Evaluación de la estructura pedagógica en la propuesta

EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA PEDAGÓGICA EN LA PROPUESTA					
Valoración	Excelente	Buena	Suficiente	Insuficiente	Deficiente
Concordancia del modelo pedagógico con la teoría constructivista	X				
Evidencia de la teoría practica dentro del proceso de enseñanza.		X			
Relación del aprendizaje significativo con la GCE en la práctica				X	

Fuente: Construcción propia

No obstante, se encuentran falencias de carácter motriz, cognitivo, social y afectivo afectando las relaciones interpersonales y por consiguiente la construcción en su aprendizaje, por ello, la viabilidad del modelo pedagógico constructivista permite atender esas carencias que mostró el

contexto, teniendo en cuenta las características de este y su pertinencia para la atención de dichas dificultades que afectaron la población en la que se desarrolló la ejecución piloto.

Tabla 6: Evaluación del modelo evaluativo en la propuesta

EVALUACIÓN DEL MODELO EVALUATIVO EMPLEADO EN LA PROPUESTA					
Valoración	Excelente	Buena	Suficiente	Insuficiente	Deficiente
El proceso de enseñanza que se promovió tiene en cuenta el carácter observable.	X				
La evaluación aplicada contribuye a un diagnóstico acorde a las expectativas.			X		
El tipo de información recolectada es viable a los objetivos propuestos.			X		
Concordancia de la propuesta con el modelo evaluativo.	X				

Fuente: Construcción propia

Finalmente, verificando la viabilidad del modelo evaluativo descrito en el proyecto curricular particular, se aprecia el primer indicador(ver tabla 6), donde se destaca la realización de forma excelente, ya que fue posible el reconocimiento de las destrezas y dificultades de los estudiantes dentro de una instancia sistemática a partir de la evidencia procesual, debido a que el proceso desarrollado, tuvo en cuenta el carácter observable, permitiendo ser participe tanto a los alumnos como los profesores dentro de un proceso interactivo, resultando significativo este tipo de evaluación, a partir de variables como el tiempo de duración de las sesiones por los distintos factores que emergieron en el transcurrir de las mismas.

En cuanto al segundo indicador (ver tabla 6), se manifiesta que el proceso evaluativo contribuyó a un diagnóstico suficiente a las expectativas que surgieron desde la mirada de la GCE, ya que se basó en el proceso iluminativo que le permitió dar veracidad a este tipo de datos adquiridos, los cuales se caracterizaron por los análisis de los procesos y las condiciones donde se realizaron.

Ahora bien, con respecto a la recolección de información y su respetivo aporte para los objetivos propuestos fue suficiente, ya que los diarios de campo contribuyeron a clarificar elementos que debían ser analizados con responsabilidad por parte de los practicantes, pero la falta de claridad en el diseño de instrumentos de autoevaluación afectó los resultados y su relación con las respectivas finalidades en cada sesión

Por otra parte, existió concordancia entre la propuesta y el modelo evaluativo, ya que el PCP hace hincapié en aspectos cualitativos que aportan al sujeto y a su aprendizaje, destacando el proceso más que los resultados, de igual forma la evaluación iluminativa tiene un enfoque

formativo, procesual y holístico, donde se le da un valor esencial a el carácter descriptivo e interpretativo, por ello para los resultados del proyecto era oportuno eximir la trascendencia de los aspectos cuantitativos.

En cuanto al análisis diagnóstico, los estudiantes en muy pocas oportunidades mostraron un conocimiento acertado con respecto a sus emociones, de dónde surgen, sus respectivas características y su trascendencia en actividades desarrolladas en la clase de educación física, repercutiendo en reacciones inadecuadas ante situaciones motrices problemáticas; en ese orden de ideas, casi nunca los estudiantes tienen un autocontrol en sus emociones y por ende en sus movimientos, afectando su desempeño en las diversas tareas motrices, debido al desconocimiento en estrategias de canalización y regulación emocional; de la misma forma, como se evidencia en la tabla 7, en ninguna oportunidad se manifestó una trascendencia por parte de los aprendices en lo que siente y como lo expresa a través de su corporalidad, no habiendo un vínculo entre lo que su aspecto cognitivo y emocional, incidiendo relaciones interpersonales ineficaces; para finalizar aparece el último indicador de la evaluación diagnóstica, el cual está enfocado en la organización que hace el estudiante de sus acciones frente a sus decisiones, lográndose apreciar un desconocimiento total del ajuste accionar a partir de la forma en que decide.

Por consiguiente, se demuestra que hay falencias de carácter emocional, motriz y social, dando argumentos para ver reflejada la problemática de las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas, siendo esta una reflexión y necesidad para la Educación Física en contribuir desde sus saberes disciplinares a solventar este tipo de carencias que afecta considerablemente el sujeto y, por ende, su calidad de vida.

Tabla 7: Resultados evaluación diagnóstica

RESULTADOS EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA					
Valoración	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante reconoce las emociones que surgen a través de sus movimientos.				X	
El estudiante identifica la incidencia de las emociones sobre el valor corporal.				X	
El estudiante muestra relevancia frente a su forma de sentir y pensar.					X
El estudiante organiza las acciones motrices a partir de sus decisiones.					X

Fuente: Construcción propia

EVALUACIÓN APRENDIZAJES					
Criterios	Todos	Casi todos	Algunos	Casi ninguno	Ninguno
Reconoce las emociones que surgen debido a la relación del cuerpo con su medio.			X		
Evalúa las expresiones de su corporalidad frente a una situación motriz problemática.				X	
Maneja una conexión coherente entre lo cognitivo y lo emocional.				X	
Ajusta la acción motriz en relación con la decisión tomada.				X	

Tabla 8 Evaluación del aprendizaje en GCE

Fuente: Construcción propia

Por otro lado; el primer criterio de aprendizaje demuestra que solo algunos estudiantes hacen un reconocimiento importante dentro de la interacción del cuerpo con el contexto en el cual se desempeña, permitiendo demostrar cierto grado de déficit dentro de su esquematización corpórea; ahora bien, dentro de la valoración que los estudiantes hacen de sus emociones se aprecia que muy pocos estudiantes expresan una asimilación acertada de sus emociones y su corporalidad en el desempeño motriz, lo que lleva a inferir que aún existen falencias en la fase anterior, repercutiendo en la segunda fase de la GCE; por otro lado; haciendo referencia al tercer indicador, el cual se encuentra ligado con la decisión casi ninguno de los estudiantes muestra una relación directa entre su forma de pensar y el tipo de emoción que manifiesta, teniendo como base la afectación que surge de la falencia expuesta durante la segunda fase de la GCE ;para finalizar, son mínimos los estudiantes que vienen con un aprendizaje progresivo, el cual tiene un significado importante, permitiéndoles hacer ajustes motrices a partir de las decisiones realizadas en la tercera fase de la GCE, y los ajustes directos en el accionar motriz.

Consideraciones

De acuerdo con el desarrollo de la propuesta se encontraron elementos que son oportunos valorar para próximas intervenciones, así pues, entendiendo que la GCE es un proceso progresivo se hace indispensable la organización de contenidos más profundos en cada fase, dado que, si una de las fases no se atiende en su totalidad esto afectaría de forma significativa la fase siguiente y por consiguiente cumplir el propósito general de la GCE. También, todas las fases de la GCE tienen una estrecha relación por lo que se debe tener una comprensión teórica amplia en la

planeación en cada sesión de clase, atendiendo a la etapa respectivamente anterior para que el proceso cíclico sea progresivo y significativo para el estudiante.

Por otra parte, es de vital importancia realizar una evaluación diagnóstica que atienda a elementos sustanciales de la GCE y que parta de la problemática evidenciada en el microcontexto siendo acorde para el mismo. De igual forma, la teoría planteada no fue coherente con la práctica ya que no se pudo evidenciar y aplicar en todo su esplendor, debido que los estudiantes están más identificados con elementos tradicionales y en ocasiones les fueron de difícil comprensión otros enfoques o perspectivas innovadoras de la Educación Física, por tal razón se aconseja utilizar metodologías que se manejen dentro de su contexto educativo.

Referencias bibliográficas

Aguirre y Vanegas (2012). El conflicto: una alternativa de formación en la clase de Educación Física. Tesis de pregrado Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.

Álvarez, M, Becerra, M y Meneses F. (2004). El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago

Andrade, A. (2016). Educación Física vs Deporte. Recuperado de:
adrianaandrade830.blogspot.com

Bisquerra, R. (2003). Comunicación eficaz. IESA, Madrid.

Bisquerra, R. (2013). Características de la competencia emocional. Recuperado de:
www.rafaelbisquerra.com

Bisquerra, R. Alzina y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Recuperado de:
www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf

Bisquerra, R. (2003) Educación Emocional y competencias Básicas Para La Vida. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43. Sin Ciudad.

Briones, G. (2002). Epistemología y teorías de las ciencias sociales y de la educación. Triallas. Santiago de Chile.

Brody, L. R. (1999). The socialization of gender differences in emotional expression. En Fisher (Eds.), *Gender and Emotion*. Cambridge University Press.

Bolaños, G. (2006). *Educación por medio del movimiento*, Editorial EUNED, Costa Rica.

Cabrera, J. (2011). *Psicología desde el Caribe*. Universidad Agraria de La Habana MS.

Calambas, A. (2012). *La Corporeidad en la Educación Física*. Recuperado de: cuerpoescrito.blogspot.com

Camacho, H. Castillo, E. Bahamon, P y Cala, R. (2000), *Alternativa curricular de Educación Física para secundaria*, Kinesis. Armenia.

Camacho, H. (2010). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Editorial Kinesis. vol. 2, Armenia

Carrera, B. y Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Educere*, vol. 5, núm. 13, Venezuela.

Colegio Oficial de Psicología Blanca Jorge Valencia Esp. (2016). *Neurotransmisores: implicados en el amor*. Recuperado de: <https://www.blancajorge.com>

Corbin, J. (2018). *Psicología emocional. Principales teorías de la emoción*. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/psicologia/psicologia-emocional>.

Cruz, C. (2012). La autoevaluación de los estudiantes en las instituciones educativas de núcleo no. 6 de la ciudad de Ibagué “la brecha entre lo que se emana, se pretende y se hace”.

Recuperado de:

<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1060/1/RIUT-BHA-spa-2012>

De Zubiría, J. (2013). El maestro y los desafíos a la educación en el siglo XXI. Editorial Revista Redipe 825. Sin ciudad.

Domínguez (2013). Educación emocional a través de la Educación Física, Universidad de Valladolid. España.

Donaldson, M. (2017) Sixseconds. La rueda de las emociones de Plutchik. Recuperado de:

<https://www.6seconds.org/2017/04/27/plutchiks-model-of-emotions/>

El Espectador. (2017). Crece la percepción de inseguridad en Bogotá. Recuperado de:

<https://www.elespectador.com/noticias/bogota/crece-la-percepcion-de-inseguridad-en-bogota-paso-del-41-al-50-articulo-71567>

Ekman, P. (1994). Mood, Emotions, and Traits. En P. Ekman, y R. J. Davidson, editors, The Nature of Emotion. Oxford University Press. New York.

El Tiempo (2017). Depresión en Colombia es más alta que el promedio en el mundo. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/vida/salud/cifras-sobre-depresion-en-colombia-y-en-el-mundo>

Espinosa, S. (s.f.) El aprendizaje significativo, esa extraña expresión utilizada por todos y comprendida por pocos. Recuperado de:

http://depa.fquim.unam.mx/amyd/archivero/ausubelaprendizajesignificativo_1677.pdf

Fernández, P. y, P, Pacheco. (2005). N. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.

Fonseca, J. (2007). Modelos cualitativos de evaluación. Enducere, vol 11, núm. 38, Meridad.

Goleman, D. (2006). La inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas, Editorial Bantam Books.

Garaigordobil, M. y Oñederra, J. (2010). La violencia entre iguales. Pirámide. Madrid.

Gardner, H. (1995). Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica, Paidós. Barcelona.

Grasso, A. (2006). Concepto de corporeidad. Recuperado de: Portal deportivo La revista, Año 1, enero 2008.

Herrico, E. (2003). Revista de psicodidáctica. Escuela Universitaria del Magisterio

Higuera, J. (2010). Depresión. Recuperado de:

<http://www.psicoterapeutas.com/trastornos/depresion/depresion.html>

Huergo, J. (S.F). Los procesos de la gestión. Recuperado de:

<http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/univpedagogica/especializaciones/seminario>

Saldarriaga, J. (2016), Informe mundial 2017: Colombia. Recuperado de:

<https://www.hrw.org/es/world-report/country-chapters/298516> Rev. Academia, colombiana

2011. vol.35 no.134 Bogotá, Mar. 2011

Kolb, D. (1984), *Experiential learning experiences as the source of learning development*.

Nueva York: Prentice Hall.

La Nación. (2003). Endorfinas: Las hormonas del Bienestar. Recuperado de:

<https://www.lanacion.com.ar/527993-endorfinas-las-hormonas-del-bienestar>

Lescano (2013). *La gestión en Educación Física. Un análisis político*, recuperado de:

sedici.unlp.edu.ar/bitstream/.../Documento_completo._Un_análisis_político.pdf?...3

Luna, E. y López, G. (2011). *El currículo: concepciones, enfoques y diseño*. Revista Unimar.

Pasto.

Mosston, M. y Ashworth, S. (1986) *La enseñanza de la Educación Física*. Editorial Hispano.

Barcelona.

Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y autoestima*. Andalucía. Temas para la educación.

OMS, (2018), *Depresión*. Recuperado de: [http://www.who.int/es/news-room/fact-](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression)

[sheets/detail/depression](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression)

OMS, (2014). Prevención de la violencia y los traumatismos. Recuperado de:
http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/es/

Páez, M. (2015). Psicología del caribe. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de:<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia>

Pacheco (2014). La inteligencia emocional y su influencia en la formación de la personalidad.
Tesis de Grado Universidad Mayor De San Andrés, Bolivia.

Palmero, F., Fernández – Abascal, E., Martínez., y E., Chóliz, M. (2002). Psicología de la
Motivación y la Emoción. McGraw- Hill/ Interamericana de España.

Pérez, A. (1993). Modelos contemporáneos de evaluación. En cuadernos de Educación N° 143.
Cooperativa Laboratorio Educativo. Caracas.

Pellicer, I. (2007). Educación Física emocional. Evaluation Universo. Universidad de Barcelona.
España.

Portela, G. Taborda, H. Loaiza, J. y Yasaldez. E. (2017). El currículo en estudiantes de los
programas de formación de educadores de la universidad de caldas de la ciudad de Manizales:
significados y sentidos. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia), vol. 13,
núm. 1, enero-junio, 2017, pp. 17-46. Universidad de Caldas Manizales, Colombia.

Pichón Riviere (2000). Teoría del vínculo, Nueva visión. Buenos Aires.

Pico, I. (2016). La rueda de las emociones de Robert Plutchik. Recuperado de:

<https://PsicoTico.com>

Sanfeliciano. (2018). Aprendizaje significativo: definición y características. Recuperado de:

<https://lamenteesmaravillosa.com/aprendizaje-significativo-definicion-caracteristicas/>

Stenhouse, L. (1991). Investigación y desarrollo del curriculum, Morata, Madrid.

The Ribot Madrid. (1900). La psicología de los sentimientos, Universidad de Sevilla. Biblioteca de la Facultad de Derecho.

UNESCO. (2015). Carta Internacional de la Educación Física, La Actividad Física y el Deporte, Mineps V. Berlin.

UNESCO. (2016). La UNESCO destaca la importancia del trabajo de prevención de la violencia escolar. Recuperado de:

http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/unesco_highlights_importance_of_work_to_prevent_violence_in

Rice, George E. y Gainer, Priscilla (1956). Animal Social Psychology. Recuperado de: Universidad del Norte. Vol. 32 (2): 268-285, 2015.

Universidad de la Sabana, (2017), Informe sobre el suicidio. Recuperado de:

<https://www.unisabana.edu.co/en/menu-superior-1/media/comunicados-de-prens>

Vygotsky, L. (s.f.). Pensamiento y lenguaje. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas. México: Ediciones Quinto Sol.

Vygotsky, L. (1972). El problema de la periodización por etapas del desarrollo del niño. Problemas de Psicología.

Vygotsky, L. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Grijalbo.

Vygotski, L. S (1996). Psicología del adolescente en Vygotski, L.S. Obras escogidas IV. Visor. Madrid.

Vygotsky, L. (2004). Recuperado de: <https://educacion.idoneos.com>

Anexos

Anexo 1. TEST PARA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

(Mi propio estilo de aprendizaje)

Fecha:

Nombre:

En cada pregunta califíquese dando puntaje a las cuatro alternativas (completar ___) sabiendo que cuatro (4) es lo que mejor lo describe a usted mismo y uno (1) lo que peor lo describe.

1. Cuando ante un problema debo dar una solución u obtener un resultado urgente, ¿cómo me comporto?

- a. ___ Soy selectivo
- b. ___ Intento acciones
- c. ___ Me intereso
- d. ___ Soy muy práctico

2. Al encontrarme con una realidad nueva, ¿cómo soy?

- a. ___ Soy receptivo
- b. ___ Soy realista y específico
- c. ___ Soy analítico
- d. ___ Soy imparcial

3. Frente a un suceso, ¿cómo reacciono?

- a. ___ Me involucro emocionalmente
- b. ___ Soy un mero observador
- c. ___ Pienso una explicación

- d. ___ Me pongo en acción
4. Ante los cambios, ¿cómo soy?
- a. ___ Los acepto bien dispuesto
 - b. ___ Me arriesgo
 - c. ___ Soy cuidadoso
 - d. ___ Soy consciente y realista
5. Frente a las incoherencias, ¿cómo soy?
- a. ___ Actuó intuitivamente
 - b. ___ Hago propuestas
 - c. ___ Me comporto lógicamente
 - d. ___ Soy inquisitivo
6. En relación con mi punto de vista, ¿cómo soy?
- a. ___ Soy abstracto
 - b. ___ Soy observador
 - c. ___ Soy concreto
 - d. ___ Soy activo
7. En la utilización del tiempo, ¿cómo soy?
- a. ___ Me proyecto en el presente
 - b. ___ Soy reflexivo
 - c. ___ Me proyecto hacia el futuro
 - d. ___ Soy pragmático
8. En un proceso considero más importante:
- a. ___ La experiencia

b. ___ La observación

c. ___ La conceptualización

d. ___ La experimentación

9. En mi trabajo soy:

a. ___ Intensamente dedicado

b. ___ Personalista y reservado

c. ___ Lógico y racional

d. ___ Responsable y cumplidor