

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA

AUTORES:

Nery Stefanía Sánchez Soto
Ricardo Andrés Meneses Puerto
Geraldin Vanessa Velasco Fernández

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

BOGOTÁ D. C

2020

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA

Proyecto Curricular Particular para optar al título de

Licenciados en Educación Física

Nery Stefanía Sánchez Soto
Ricardo Andrés Meneses Puerto
Geraldin Vanessa Velasco Fernández

Tutor: Carmen Lucila Giraldo Moreno

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C.

2020

DEDICATORIA

Stefanía Sánchez

Este PCP está dedicado a mis padres Neifi, Víctor y a mi abuela Anita quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy una meta más, gracias por cada uno de los valores inculcados que hoy en día me hacen una persona valiente, responsable, dedicada, pero sobretodo feliz.

A mis hermanas Daniela y Lorna por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento, por sus consejos y palabras de aliento que hicieron de mí una mejor persona, gracias.

A mis amigos y compañeros que hicieron de esta experiencia algo inolvidable, con su manera de ver la vida enriqueciendo de esta manera el aprendizaje.

Finalmente quiero dedicar este proyecto a Geraldin y Ricardo, por ser más que compañeros en la realización de este proyecto y por extender su mano en momentos difíciles.

Ricardo Meneses

Quiero dedicar en primera medida este proyecto a mis padres Martha y Ricardo, por darme el regalo de la vida y estar a mi lado en cada uno de los momentos que los he necesitado, por ser

consuelo en los momentos difíciles y fuente de inspiración para afrontar cada instante de mi vida de la mejor forma.

A mis abuelos Gladis y Roque por ser el mayor ejemplo de amor, dedicación y fortaleza que la vida me pudo brindar porque con ellos todo es más fácil para mí.

Por último, pero no menos importante a mi tía Hilda y a mi madrina Gladys por su apoyo a lo largo de este proceso, por sus palabras de aliento y por sus mejores deseos para llegar a buen puerto en este recorrido.

Para cada uno de ellos todo mi amor.

Geraldin Velasco

Mi dedicatoria va a mis padres, a mi padre Franklin Velasco por su apoyo y confianza.

A mi madre Nelsy Fernandez, por su apoyo y compañía durante este proceso y por su amor incondicional.

A mis hermanas quienes me brindaron fuerzas para seguir con este camino.

A mi abuela Bárbara, quien me dijo que siguiera mis instintos y no me rindiera.

A mi compañera Stefanía quien me apoyo y me cuidó como una hermana en la Universidad cuando más lo necesitaba.

A Ricardo, mi polo en tierra quien me ha brindado las fuerzas y el apoyo para seguir mis instintos, él quien llegó a fortalecer el grupo brindándonos la armonía de la tríada.

A mis amigos, quienes estuvieron en el proceso de mi formación académica, y mi formación para la vida.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Pedagógica Nacional – UPN nuestra alma mater, quien nos permitió reunirnos para crecer como personas y profesionales.

Stefanía Sánchez & Geraldin Velasco

Un fuerte agradecimiento a cada uno de los docentes que fortalecieron el proceso desde el primer ciclo hasta la culminación del mismo.

Especial agradecimiento a nuestra tutora Carmen Giraldo, quien con su conocimiento guio nuestro proyecto con esfuerzo y dedicación.

Ricardo Meneses

Quiero agradecer a mis padres, a mis abuelos, a mis tíos y primos por siempre estar presentes a lo largo de este proceso, por sus palabras en todo instante y por incitarme a lograr cada uno de los objetivos que tracé en mi vida.

También quiero agradecer a mis compañeras de trabajo Stefania y Geraldin por acogerme en su grupo, porque sin ellas esta experiencia no tendría el mismo sentido, por las noches en vela que pasamos con tal de obtener los mejores resultados.

A mi compañera de vida y de trabajo Geraldin por toda su comprensión, apoyo y por todo el amor que me ha dado a lo largo de estos años.

A nuestra alma mater, a cada uno de los profesores y compañeros que aportaron en este largo camino y permitieron dar más valor a nuestra vida.

A nuestra tutora Carmen Giraldo porque nos guio de la mejor forma posible, porque gracias a sus aportes nos permitió trasegar este camino de una forma más sencilla.

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	6
LISTA DE SIGLAS	9
LISTA DE FIGURAS	10
LISTA DE TABLAS	11
INTRODUCCIÓN	12
FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL	15
Antecedentes	15
Internacionales.	16
Nacionales.	19
Locales.	22
MARCO LEGAL	25
Constitución Política De La República De Colombia De 1991.	25
Ley 115 De febrero 8 De 1994.	26
Serie Lineamientos Curriculares: Educación Física, Recreación Y Deporte.	30
MACRO-CONTEXTO	32
Las Oportunidades de la Educación.	32
El Autoconocimiento como el Qué de la Educación.	33
Punto de llegada y eje transversal.	37
PERSPECTIVA EDUCATIVA	40
Definiendo lo humano	40
El camino de la pedagogía	46
Papel del estudiante	54
Papel del educador	57
Expresar mi cuerpo	58
Perspectiva de hombre, hacia el hombre y por el hombre	64
DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN	66
Rol del estudiante	68
Rol del docente	68
Diseño Curricular	69
Primer momento: Iniciatoria.	70
Segundo momento: Ejecución.	70

Tercer momento: Culminación.	70
Instrumento para las planeaciones	71
Planeación de clase.	71
Hexágono pedagógico.	72
Macroestructura	73
Planeación general	74
Expresar mi cuerpo.	76
Metodología	77
Recolección de datos	79
Diario de campo	79
Evidencias (fotos)	80
Preguntas y Cuestionarios	80
Evaluación	80
EJECUCIÓN PILOTO	83
Micro-contexto	83
Población.	83
Nuevos ambientes.	84
Microdiseño	84
Cronograma.	85
Análisis de las unidades	86
Reconocimiento y conocimiento de mi ser.	86
Comprendiendo mi corporeidad.	88
Proyectando mi psiquis.	91
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	94
Análisis del camino	94
Incidencias en el contexto y en las personas	97
Incidencias en el diseño	98
Recursos didácticos en pro de la evaluación.	99
Evidencias.	100
Planeaciones de clases.	100
Diario de campo.	101
Matriz: Factores Internos y Externos	102
Aprendizajes como docente	108

Recomendaciones	109
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
ANEXOS	118

LISTA DE SIGLAS

PCP	Proyecto Curricular Particular.
LEF	Licenciatura en Educación Física.
EF	Educación Física.
UPN	Universidad Pedagógica Nacional.
U.A.I	Unidades de aprendizajes integrados
I.E.P	Interoceptivas, exteroceptivas y propioceptivas

LISTA DE FIGURAS

Gráfica 1. Sinónimos del autoconocimiento.

Gráfica 2. Características del estudiante.

Gráfica 3. Características del docente.

Gráfica 4. Formato planeación de clase del proyecto: El autoconocimiento cómo fortalecer la confianza. 2020

Gráfica 5. Adaptación del atractivo de Miguel De Zubiría Samper.

Gráfica 6. Objetivos propuestos para el diseño e implementación.

Gráfica 7. macro diseño de proyecto el autoconocimiento cómo fortalecer de la confianza

Gráfica 8. Micro diseño del proyecto el autoconocimiento cómo fortalecer la confianza

Gráfica 9. Cronograma implementado en el proyecto curricular particular 2020.

Gráfica 10. Matriz realizada para la codificación en el proyecto curricular particular 2020.

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Antecedentes internacionales con incidencia al autoconocimiento y la confianza.

Tabla 2. Antecedentes nacionales con procedencia colombiana, el autoconocimiento y la confianza.

Tabla 3. Antecedentes locales desde el repositorio de la universidad pedagógica Nacional el autoconocimiento y la confianza desde la educación física.

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de una construcción teórica para el presente Proyecto Curricular Particular (PCP) en la formación docente de la Universidad Pedagógica Nacional de la Licenciatura de Educación Física, se parte de la indagación teórica y la reconstrucción conceptual abordada desde a la realidad contextual, partiendo de la experiencia adjunta de los autores.

A lo largo del tiempo, en la evolución del ser humano se proporciona el desarrollo en función de ciertas cualidades y rasgos interiores como exteriores que generalmente permanecen sin crecer, realizando una comparación a nivel biológico y a las cualidades físicas innatas, sin embargo, estas ciertas cualidades no pueden desarrollarse por sí solas, dado que requieren la construcción del ámbito sociocultural.

Por lo tanto, en el ser humano a partir de la contemporaneidad del cuerpo, y desde la mirada en la educación física se ha plasmado que, en los primeros años, el niño conoce y va adquiriendo el conocimiento de su contexto; llegando a la adolescencia en donde los cambios como ser humano pasan a ser más significativos, en tanto, el conocimiento del cuerpo evoluciona de solo: cabeza, hombros, rodillas y pies, a reflexiones corporales y sociales, en cuanto a la corporalidad y corporeidad.

En la reconstrucción del sujeto frente a la sociedad, es pertinente que este tenga un conocimiento de sí mismo, a lo que se llamara, Autoconocimiento el cual es la concepción construida desde las experiencias e indagaciones que permitieron la construcción conceptual, sin dejar de lado, los conceptos relacionados con esta, como lo son: autoimagen, autoestima, autoconciencia, sí mismo, entre otras. Formando así una posibilidad en el sujeto, en su

conocimiento no solo físico, sino que también teniendo en cuenta la importancia de lo cognitivo, como un ser quiasmático, configurando así su concepción de cuerpo, en donde lo conozca y proyecte mediante la confianza, que es entendida como la seguridad que se concibe en sí mismo y en el otro frente a una situación determinada.

Lo anterior no debe desconocer los antecedentes y marcos legales por lo que es necesaria una referencia legal, hablando así de las leyes que compete al educador físico, se contará con la base inicial de la Constitución Política de la República de Colombia, que es la carta magna de los derechos y deberes del ser humano, (entre otras de sus funciones) ramificando como segunda medida, se puede adentrar a la ley 115 o ley general de educación; Y como tercer momento la serie de lineamientos curriculares Educación Física Recreación y Deporte. Se comprende que la educación física históricamente ha pasado por muchos sucesos, o lo que se denomina tendencias de la educación física, al dialogar sobre las experiencias y vivencias en la práctica como en la teoría.

Todo lo dicho anteriormente, se enmarca en un diálogo de teorías que le darán sentido al contexto académico en el que se argumenta y fundamenta el presente PCP, esto tiene que ver con la relevancia que se forman a partir de las perspectivas humanísticas, pedagógicas y disciplinares orientadas en función de dar respuesta a la concepción de hombre, desarrollo humano, cultura y sociedad que se reflejan por medio de la Teoría psicosocial de E. Erickson, por otra parte con base en lo educativo se establece el currículo flexible-participativo acompañado de una tríada entre el modelo romántico, la pedagogía conceptual y el paradigma humanista los cuales desde una mirada endógena le aportan a esta construcción educativa, finalmente se repara en lo que respecta a la educación física la cual según José María Cagigal otorga una mirada amplia e

integrada que permite situarse en la expresión corporal, tendencia de la misma en la que será llevada a cabo la implementación; posicionando de esta manera las características teóricas.

Teniendo en cuenta las bases humanísticas, pedagógicas y disciplinares para el tercer capítulo se lleva a cabo el diseño de la implementación, en ella se anticipa a los hechos y se planea con antelación, con el fin de plasmar y hacer realidad la propuesta educativa, este se compone por la estructuración de los objetivos, por el macrodiseño en el que se articulan las teorías con los objetivos dejando como resultado las unidades integradas didácticas, a ello se le suman los roles del docente y del estudiante que le va a dar sentido a la evaluación procesual que se rige al proceso de cada individuo, pensando en ello se hace pertinente agregar la autoevaluación en perspectiva de complementar el proyecto educativo.

Si el tercer capítulo planea y proyecta, el cuarto capítulo tiene que ver con poner en escena lo planeado, determinando este como ejecución piloto en el que las vivencias van a formar la experiencia en un primer momento de la práctica docente, claro está basado en un micro diseño en el que se plantea de acuerdo a un cronograma los momentos y objetivos sesión por sesión, lo cual determinará y caracterizará el análisis de cada una de las planeaciones de clase.

Para finalizar el quinto capítulo transcurre del análisis relacionado al capítulo anterior con base en los aprendizajes del docente, la repercusión el contexto y la población, la incidencia el diseño de tal PCP y las recomendaciones que puedan surgir después de las reflexiones correspondientes a la evaluación de cada aspecto educativo y profesional.

PALABRAS CLAVES: Educación Física, Autoconocimiento, Expresión Corporal, Confianza, Ser humano, virtualidad.

FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

Antecedentes

Es importante considerar en este apartado, la relevancia contextual de los antecedentes desde una mirada macro a una micro, es decir, desde antecedentes internacionales, nacionales hasta locales, como aportes a la posibilidad de relacionar lo que en la propuesta del presente Proyecto Curricular Particular busca. Trabajos de grados y/o tesis fueron tratados en modo de lectura y reflexión académica, con el objeto de identificar y desarrollar una comprensión de lo que en estos tres contextos se puede encontrar, pero, sobre todo, en lo que conlleva a nuestra finalidad del PCP.

Como resultado de esta búsqueda, la construcción teórica empleada va dirigida con el objetivo de desarrollar el Autoconocimiento y la confianza, adquiriendo posibilidades para aumentar el conocimiento de sí mismo en las diferentes edades del desarrollo humano, comprendiendo que, al estar inmersos en un contexto sociocultural. En los antecedentes se evidenció una búsqueda del cuerpo y sus diversas dimensiones, en donde el aprendizaje trascendental es por y para la vida (académica como social), superando resignificar la confianza y la autoestima, todos estos aportando a su parte física, cognitiva y afectiva, se reflejan en sus conductas y expresiones.

Internacionales.

Tabla 1

Antecedentes internacionales con incidencia al autoconocimiento y la confianza.

TÍTULO	RESUMEN	METODOLOGÍA	APORTES
<p>ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y EDUCACIÓN FÍSICA. Torres, Pablo Ariel. (2015)</p>	<p>El trabajo da cuenta de las diferentes concepciones que existen sobre las categorías adolescencia y juventud, y la intervención de la Educación Física en la escuela secundaria.</p> <p>El texto profundiza sobre el análisis de la enseñanza de los contenidos específicos de la Educación Física, particularmente la táctica en deportes de oposición y cooperación oposición y su incidencia en la formación de jóvenes y adolescentes.</p> <p>Finalmente, el trabajo desarrolla la evaluación como proceso dinámico, continuo y sistemático, en la enseñanza de la Educación Física</p>	<p>la investigación propone el análisis de 27 estudiantes que se encuentran en instituciones privadas como públicas, entre las edades de los 14 a 18 años como primera población, los datos se obtuvieron mediante entrevistas con preguntas abiertas, también participaron 10 docentes de E.F. Como centro de la investigación la táctica fue el tema envolvente en las preguntas que plantean con respecto a interrogantes sobre el concepto de táctica, y lo relacionado a la resolución de diferentes situaciones de juego, de lo anterior resulta necesario decir que la finalidad sobre el tema fue la obtención de datos en los adolescentes y la incidencia sobre la temática, en los logros, y la manera de implementarla en las clases. Como finalidad los resultados abordaron el análisis de la enseñanza de los contenidos específicos de la E.F particularmente la táctica en deportes de oposición.</p>	<p>La investigación propone que se puede establecer una relación alejada de lo tradicional, de lo lineal, es decir horizontal en la que la participación es generada y tratada por todas las partes involucradas. Como algo importante el autor pide abandonar la estigmatización sobre el joven o adolescente, lo que se busca es prepararlo para la vida, ya que no siempre el adolescente es tratado como un ser completo, o como lo mencionan “un actor social completó”, que pueda resolver y aportar a la sociedad de una manera para potenciarse motrizmente y autónomamente. Con lo anterior y con relación al presente proyecto, el saber una posibilidad de cómo se reflejan las relaciones de aprendizaje y enseñanza, entre estudiante-profesor-área de educación física, lo consideramos necesario para la enseñanza de la práctica deportiva y la influencia en la actividad física, por lo que no es preciso generalizar de que siempre se fundamenta el conocimiento de sí mismo, ni deportivo estratégicamente en los adolescentes por lo que para nosotros es importante ver cómo estas</p>

			relaciones son de importancia en la formación general del adolescente para una formación para la vida.
<p>APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES PSICOSOCIALES BASADO EN EL AUTOCONOCIMIENTO PARA FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. MARVISTA. María Flores-Paz. (2014)</p>	<p>El estudio tiene como objetivo mejorar las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I.E.P. Marvista. Es una investigación cualitativa, orientada a la comprensión y al cambio, es decir es una investigación acción participativa de alumnos, profesores, directivos y padres de familia. Al final los resultados demostraron una mejora en las relaciones interpersonales disminuyendo los conflictos en el aula, comunicándose para resolver problemas. Se incidió en la estrategia del autoconocimiento, que es muy importante porque si uno no se conoce no se podrá amar y tampoco podrá amar a los demás.</p>	<p>En la metodología, se realiza un diseño de investigación acción participativa, de tipo cualitativo, con la participación directa de 18 estudiantes (niños-niñas) de 3 de primaria, con la connotación de la participación de las familias, 10 docentes de E.F primaria, 2 auxiliares de Educación Primaria, 2 del personal Directivo. La implementación de las actividades propuestas en la realización del proyecto fue con base, en la recolección de datos mediante, el diario de campo, lista de cotejos y encuestas, esto guiado con la pertinente observación, con la finalidad para la solución de la formulación del problema ante la interrogante de las variables, Independiente: Autoconocimiento, como dependiente: Relaciones interpersonales, dieron resultado a pronósticos y concepciones que surgieron mediante el programa de habilidades psicosociales trabajado para la resolución en la investigación</p>	<p>Es preciso reconocer que en los primeros años de vida y de interacción social las relaciones interpersonales en los niños y niñas, tiene un efecto de construcción personal, quizá sin significación simbólica, pero sí basadas en un conocimiento psicosocial, que permite la comunicación con el otro, al encontrarse en una estructura académica, comprendemos que una de las labores de grupo docente debería ser la aportación a que la estadia en las instituciones sean más placenteras, dado que ayudarán al rendimiento académico y al autoconocimiento corporal como cognitivo, para el fortalecimiento a su desarrollo como ser humano y ser social.</p>

<p>INFLUENCIA DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE LA CONFIANZA, DIVERSIÓN, LA MOTIVACIÓN Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO EN LA ADOLESCENCIA Trigueros Ramos, R; Navarro Gómez, N; Aguilar Parra, J.M.; León Estrada, I.(2019)</p>	<p>Según el informe de la OMS del 2018, más del 80% de los adolescentes no practican suficiente actividad física. Las clases de Educación Física deberían de ayudar a solventar este problema. Para ello, en este estudio, se pretende analizar la influencia del docente sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. En el presente estudio participaron 604 estudiantes entre los 13 y 19 años. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos, un análisis de fiabilidad y un modelo de ecuaciones estructurales que explica las relaciones causales entre las variables. En definitiva, el estudio muestra la influencia y la importancia del profesor de EF y de los procesos motivacionales y emocionales presentes en los adolescentes durante las clases de EF sobre la adopción de unos hábitos de vida activos.</p>	<p>Como método para este proyecto, llevado a cabo en el 2019 se realizaron cuestionarios que permitieron el análisis estadístico descriptivo, con las características del profesorado y su influencia en la clase de educación física, en los estudiantes. Se realizaron estas estadísticas y operaciones con la técnica de bootstrapping y el programa estadístico SPSS versión 24, junto a correlaciones bivariadas y análisis de fiabilidad, utilizaron un muestreo, no probabilístico accidental, teniendo en cuenta que contaron con la participación de 602 estudiantes de Educación Secundaria, entre las edades de 13 y 19 años, junto a escalas compuestas entre 5- 12 ítems que evalúan factores únicos en la investigación, entre ellos está: factor de apoyo a la autonomía Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings de Hagger. Los participantes dieron respuesta según una escala Likert que oscilaba entre 1 (totalmente desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).</p>	<p>Las clases de Educación física, representa en muchos, la facilidad para la realización de ejercicios físicos, y el aprovechamiento en actividades lúdicas, lo que, al intentar dar solución en la investigación, por lo que se plantea. que dentro de la clase de Educación Física se puede llegar a generar la adopción de hábitos activos, en la clase como fuera del horario escolar, este aporte nos deja que el análisis sobre la influencia del docente de educación física es importante, ya que el papel que juega resulta muy relevante gracias a su influencia activa en los adolescentes, tanto en su desarrollo emocional cognitivo y conducta, demostrando que las emociones y la confianza son motores para la realización de las clases y la motivación para el objetivo que se propone, siempre teniendo en cuenta el contexto y la situación en que se encuentre la población.</p>
--	---	--	--

Fuente propia

Nota: Como parte de la construcción e indagación teórica, se realizó el análisis de tres Trabajos de grados, con procedencia de la Universidad nacional la plata, Universidad de Almería y Universidad de Murcia. Realizando en resumen una descripción e interpretación de los trabajos, en el cuadro se encuentra las clasificaciones de título, resumen, metodología y aportes a la problemática del proyecto del autoconocimiento como fortalecedor de la confianza.

Nacionales.

Tabla 2

Antecedentes nacionales con procedencia colombiana, al autoconocimiento y la confianza.

TÍTULO	RESUMEN	METODOLOGÍA	APORTES
<p>AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL A TRAVES DE LA EXPRESIÓN NARRATIVA Y DE TALLERES TEATRALES EN NIÑOS Y NIÑAS. Hector Andres Montoya Vargas y Wendy Johanna Ospina Gómez (2020)</p>	<p>La educación emocional es vital para el desarrollo del ser humano, aunque hasta el momento no se le ha dado importancia dentro de las dinámicas que se vivencian en el aula. De esta manera, ello genera una problemática acerca en el desarrollo emocional que puede resolverse desde los primeros años de vida, es decir, tanto familia como escuela pueden generar espacios en los que los niños reconozcan sus emociones y se logre una reflexión encaminada hacia la consciencia y regulación emocional, para lograr una mejor relación consigo mismo y los demás. Cada acto que contemplamos y que hacemos está motivado por una emoción, es la emoción origen de todas nuestras acciones y juntas construyen nuestras vidas, hace parte de nuestra historia y de nuestro desarrollo personal.</p>	<p>Talleres teatrales en el autoconocimiento y manejo emocional en los niños de 2° A en el IPARM. Investigación cualitativa” es un conjunto de prácticas interpretativas de investigación, pero también un espacio de discusión” en el cual se puede evidenciar la acción humana. El etnógrafo inscribe discursos sociales que contienen en sí fines y juegos de poder. un valor agrado frente a la inteligencia emocional. La mayéutica, la cual pretende, mediante el desarrollo de cuestionamientos, invitando a descubrir el conocimiento que posee de su infancia y cultura, para hacer un acercamiento a la teoría de las emociones. Dentro de este proyecto investigativo se trabaja con los talleres de teatro desde diferentes puntos como lo son: la representación, la lectura y creación de textos, la expresión corporal, terminando en el montaje de una película escrita conjuntamente con todos los involucrados. Lo visual está dotado de una escritura arrabalera, desarrollando la posibilidad de elegir y actuar frente a la sociedad desde su autoconocimiento individual.</p>	<p>Aunque es un proyecto es de carácter individual, está apoyado por diferentes contextos, entre ellos la familia y demás entornos culturales, colocando como puntos de llegada su reconocimiento, comprensión, reflexión y regulación de cara a lo emocional, construyendo de esta manera un camino para comprender cómo es la relación de los niños con sus emociones y cómo estas influyen en sus relaciones sociales. Estos aspectos nos hacen llegar a la conclusión de que se maneja una lente práctica social y crítica. Alejando sus procesos de aprendizaje de lo tradicional mecanicista, obteniendo de esta manera resultados más favorables para la vida cotidiana. El autoconocimiento emocional, brinda aspectos importantes para el conocimiento de sí mismo, entre ellos la conciencia y regulación de la misma emocionalidad, factores que pueden incidir en gran parte en el desarrollo de nuestro proyecto, sin mencionar que tiene didácticas que pueden contribuir al desarrollo del mismo desde casa.</p>
<p>LA GESTIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO COMO</p>	<p>Se plantea en este documento la importancia que tiene el</p>	<p>Se dividen las intervenciones en tres momentos cruciales y de</p>	<p>El autoconocimiento del universitario, como herramienta para motivar a la</p>

<p>HERRAMIENTA CLAVE EN EL PROCESO FORMATIVO DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO. Paula Andrea Méndez Restrepo. (2017)</p>	<p>autoconocimiento del estudiante en su proceso educativo y la responsabilidad que exige de él en la adquisición de su aprendizaje, para ello se hace un recorrido general sobre las formas en que el sistema educativo colombiano asume a los estudiantes como sujetos receptores en su proceso y la marcada pasividad que se deriva de esto. Así mismo se propone la necesaria intervención en el cambio de forma al exigir una actitud más activa del ser sujeto estudiante, de manera que su cualificación como profesional sea mayor. Esto con el objetivo de motivar a los estudiantes universitarios hacia la inquietud por sí mismos y cómo el reconocer su historia de vida puede dar explicación a dificultades y posibles formas de solución a ellas. Para esto se propone un modelo de trabajo y temáticas por ciclos, alterno a los procesos que ya tienen en marcha las instituciones como formas de mejoramiento académico y en procura de evitar la deserción universitaria.</p>	<p>particularidades a las que se tendrían que enfrentar los estudiantes. 1- El universitario en los primeros tres semestres, en donde es importante aclarar que no son talleres para capacitar sino para inquietar, poner a pensar y de motivación al trabajo autónomo en las diferentes temáticas. 2- Ser universitario, se llamará la atención sobre la construcción del sujeto estudiante, se explorará sobre cómo cada quien llega con experiencias, expectativas, historias, proyectos distintos que los confrontarán con el acercamiento al Otro diferente, pero que es la oportunidad de crecer en esa diferencia y hacerla parte de su proceso académico. 3- Ser diverso - Ser emocional, Nuevamente aquí la invitación es a que el estudiante asuma una posición más reflexiva sobre sí mismo y que asuma la responsabilidad de hacer parte activa en su proceso. 4- El camino de volverme profesional, compromiso conmigo y con los otros, se perfila el compromiso del estudiante con su academia, se insiste que esto en relación directa con la necesaria exploración al conocimiento propio y la responsabilidad de asumir un rol activo en su proceso.</p>	<p>responsabilidad propia, en cuanto al proceso de formación académica, teniendo en cuenta que al tener cuidado de sí mismo, y al conocerse, todas las partes del contexto social, contribuyen a la formación que el sujeto está llevando, lo cual ayuda al asumir los retos de la universidad y la vida misma. Es de vital importancia conocer que este proyecto se desarrolla a nivel social, por ende, toma en cuenta ciertos aspectos que influyen en el transcurso del mismo, como lo es la etapa de cambios fisiológicos, psicológicos, familiares, de roles, pasó a la adultez, maduración sexual, socialización, que influyen en su desenvolvimiento como estudiante, son factores que de alguna u otra forma siempre influyen en los procesos educativos, y de este, no es ajeno. Es por ello que el ser humano en este proyecto se fortalece de la sociedad y para ella, de manera reflexiva, entendiendo la multidimensionalidad del mismo. Todo lo anterior terminan siendo factores importantes que deben ser tomados en cuenta para el desarrollo de nuestro PCP</p>
<p>¿QUIÉN SOY YO? LIBRO DE ACTIVIDADES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y CONSOLIDACIÓN DE LA IDENTIDAD EN ADOLESCENTES. María Esneyder Orozco Orozco. (2019)</p>	<p>El ejercicio de creación de este libro de actividades, prueba que la labor docente puede cambiar su enfoque hacia el desarrollo de los estudiantes como seres completos. Prueba que el docente puede proponer nuevos espacios de reflexión para los estudiantes y permitir con ellos su</p>	<p>Se toman en cuenta tres aspectos: Identidad Y Adolescencia, Identidad Y Desarrollo Humano, Identidad, Creatividad, Afectividad Y Resiliencia y de ellos se desencadenan los núcleos temáticos para la elaboración de las actividades. Por su parte, cuando se habla de una actividad, se debe entender</p>	<p>Este proyecto tiene como principio la construcción de identidad individual, sin desconocer las diferentes dimensiones del ser, de forma conjunta y completa, esto nos sugiere una lente práctica, colocando en evidencia comportamientos y actitudes que aunque no estaban estipulados en el proyecto, influyeron de manera</p>

	<p>auto conocimiento, el desarrollo de su creatividad y el manejo de sus emociones. Entonces el diseño y elaboración de un libro de actividades tiene como fin permitir a la población adolescente aplicar su creatividad, reflexionar su afectividad y redescubrir, reconocer y transformar aspectos que conforman su identidad para formular su proyecto de vida y desarrollo personal.</p>	<p>como una acción que se realiza, como consecuencia de un proceso lógico, intuitivo e instructivo. El desarrollo de las actividades se da en, dos dimensiones: la transformación que la persona realiza del medio que le rodea y de sí mismo y la percepción de aquella transformación por el sujeto o por los demás. Para ello también se toman en cuenta las siguientes preguntas ¿quién soy?, ¿qué hago en la vida?, ¿hacia dónde voy?, ¿Qué es lo que me hace diferente?.</p>	<p>significativa en el desarrollo del mismo, ayudándoles a comprender más a fondo la integralidad del ser humano. Auto promover el conocimiento de sí mismo y la autonomía, refleja una tarea compleja en adolescentes, es por ello que las actividades que se emplean deben ser acordes a ellos, donde el proceso creativo y reflexivo entra a jugar un importante papel dejando así, que el sujeto se comprometa a interactuar en la reconstrucción y búsqueda de su identidad. Este proyecto nos prepara frente a lo previsto e imprevisto del PCP, de la incidencia positiva en la población a pesar de los factores nuevos que puedan surgir de este.</p>
--	---	--	--

Fuente propia

Nota: Como parte de la construcción e indagación teórica, se realizó el análisis de tres Trabajos de grados, con procedencia colombiana desde la educación superior, Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá, Universidad de San Buenaventura Colombia- Santiago de Cali. Realizando en resumen una descripción e interpretación de los trabajos, en el cuadro se encuentra las clasificaciones de título, resumen, metodología y aportes a la problemática del proyecto del autoconocimiento como fortalecedor de la confianza

Locales.

Tabla 3

Antecedentes locales desde el repositorio de la Universidad Pedagógica nacional, al autoconocimiento y la confianza desde la Educación Física.

TÍTULO	RESUMEN	METODOLOGÍA	APORTES
EDUCACIÓN FÍSICA COMO FACILITADORA DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA E IDENTIDAD DEL SER HUMANO DESDE UNA MIRADA COMPLEJA. Duvan Góngora Vargas. (2019)	Este trabajo de grado que se propone mediante un Proyecto Curricular Particular que emerge de la intención de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, como respuesta a la propuesta final de nuestra formación como docentes que se ve reflejada mediante un propósito educativo al que podemos intervenir, es por eso, que en la construcción de este, se ven implicados varios aspectos, desde la identificación de una problemática u oportunidad, hasta los resultados que se obtuvieron en la solución de esta, para dar desarrollo práctico a nuestra intención. Es de vital importancia resaltar que el propósito de este proyecto, es desarrollar la autoestima e identidad del ser humano basados en una epistemología de la complejidad. Finalmente, la construcción de este documento se realiza durante los últimos tres semestres de la licenciatura (8, 9 y 10), pero que tiene una influencia marcada en toda la formación como educadores físicos.	La metodología más adecuada como forma de abordar el proyecto fue en primera medida, una puesta en común de varios grupos de tutorados donde se compartió un valle epistémico en concordancia y unas oportunidades compartidas, este trabajo en grupo permitió ver diferentes puntos de vista y hacer más fuerte la caracterización contextual del PCP y tener bases sólidas para el paso siguiente. En relación con lo anterior se hace una propuesta alternativa que tiene como ejes los componentes disciplinar, pedagógico y humanístico. Todo esto para diseñar ambientes de aprendizaje desde los aspectos que se pensaron necesarios para fundamentar prácticas corporales en educación física, apuntando a la aplicabilidad del proyecto en esta institución educativa distrital de la ciudad de Bogotá	La confianza de sí mismo, y la mirada del cuerpo como compuesto por diferentes dimensiones, es el propósito del PCP, identificando y realizando su trabajo en el contexto formal con básica primaria, logrando la reducción de conflictos que a medida del proceso se presentaban, llegando así también a la importancia del otro.
VIAJANDO AL INTERIOR DE SÍ MISMO. Algarra Gutiérrez Daniel Ricardo ;	Trabajo de grado que se propone, a partir de experiencias previas, construir y llevar a cabo una propuesta	Para abordar la propuesta y lograr cumplir el propósito de formación se implementó la metodología de taller educativo en donde el	La expresión corporal como tendencia, y el objetivo de "Explorar, indagar y conocer características propias del ser

<p>Torres Cardozo Cristian Felipe (2016)</p>	<p>que permita resignificar el sentido de lo humano, esto para entender el proceso de la vida, identificando a cada ser humano como miembro de una totalidad, desde la diferencia, tratando a esta última como complemento y no como contrario; todo lo anterior para identificar características propias de cada individuo, más allá de las virtudes y los defectos, es decir, conocerse y reconocerse, para llegar a quererse, aceptando la condición de sí mismo y de los otros propiciando la exploración y el desarrollo de habilidades propias, en búsqueda de un aprendizaje para su vida.</p>	<p>rol del docente es de guía o dinamizador o, teniendo en cuenta que previamente se deben expresar y definir los objetivos, marcando una línea que tenga como meta el aprendizaje de un tema específico, objetivando la preparación y la realización, así mismo la es importante la construcción tangible expresiva, palpable, tanto individual como la búsqueda de procesos colectivos. Por otra parte, el rol del estudiante implica una responsabilidad y apropiación de cada uno con su proceso, para así vincular lo aprendido con las prácticas cotidianas.</p>	<p>humano", permitieron que potenciar las capacidades innatas del sujeto, resultará en la trascendencia del mismo, logrando el conocimiento de sí mismo y la resignificación como miembro de una totalidad desde la diferencia.</p>
<p>LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA POTENCIAR EL ESQUEMA CORPORAL Vargas Quintero Adriana Paola. (2015)</p>	<p>El presente documento de grado es una propuesta educativa que pretende mostrar cómo a través de la educación física se puede potenciar el esquema corporal en los niños por medio de actividades e interacciones dentro del entorno habitual logrando así contribuir a la construcción de una autoimagen adecuada.</p>	<p>Este proyecto se construyó a partir de una serie de momentos los cuales permitieron llevar a cabo la ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Observación: en esta etapa se hicieron observaciones que permitieron la previa identificación de la problemática, por tanto la necesidad. · Construcción de la propuesta educativa: basada en lo que se había identificado llevando de la mano un enfoque pedagógico, una perspectiva humanista y un conocimiento disciplinar. · Ejecución o implementación: se llevan a cabo 10 sesiones que permitieron el desarrollo y la puesta en escena de lo que se planteó en la propuesta. · Evaluación: se evalúan procesos de los participantes que hicieron parte del proyecto 	<p><i>Permitir interrelacionarse con plena seguridad de sus capacidades y confianza al momento de tener que interactuar con otros</i>, es el propósito del presente PCP, fomentando a su vez, la autoimagen del sujeto teniendo en cuenta la formación de mejores lazos de interrelaciones en la población del curso 603, identificando al sujeto como un valioso complemento para la sociedad, ya que al compartir con los otros va formándose como sujeto crítico.</p>

Fuente propia

Nota: Como parte de la construcción e indagación teórica, se realizó el análisis de tres Trabajos de grados indagados desde el repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional (Colombia), desde la licenciatura en Educación Física. Realizando en resumen una descripción e interpretación de los trabajos; en el cuadro se encuentra las clasificaciones de título, resumen, metodología y aportes a la problemática del proyecto del autoconocimiento como fortalecedor de la confianza.

MARCO LEGAL

En el proceso de construir un Proyecto Curricular Particular, entran en consideraciones las circunstancias legales que se deben tener en cuenta para abordar la práctica docente. Se entiende que en el transcurso de la vida del ser humano la creación de las leyes fueron constituidas para velar por la protección de todo aquel ser humano viviente, el cual también debe procurar el cuidado del otro y de lo otro, a lo que se le puede denominar derechos y deberes, por lo que a continuación en este apartado se analizan las leyes que pueden abrigar la propuesta que se pretende llevar a cabo.

Constitución Política De La República De Colombia De 1991.

Como agentes sociales y participantes de la cadena social, el ser humano es abrigado desde el momento en el que nace, en la constitución, el ser humano toma importancia dado que las relaciones que surgen entre varios individuos considerados como iguales, son derechos y deberes que rigen para que la libertad del desarrollo de la personalidad no se vea afectada o limitada, claro está solo las que impone el hecho de respetar los derechos de los demás como seres humanos.

Con lo anterior, encontramos que da garantías en el cumplimiento de las aplicaciones inmediatas, cubriendo así, las leyes (1991) como Artículo 7o.- “El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana; el respeto al libre desarrollo de la personalidad”, como lo menciona en el Artículo 16o. Al mencionar el respeto por la libertad, y al reconocimiento cultural. Cabe resaltar que, dentro de estas, están los núcleos familiares, los cuales priman a la protección de los niños y niñas que desde nuestro punto de vista están bajo el cuidado de la sociedad. Con lo anterior lo que en el Artículo 44o. compete- “Son derechos

fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”; pensando en que todos los derechos y deberes son importantes para una buena convivencia en la sociedad, y un buen desarrollo de la libre expresión y el conocimiento propio.

Ley 115 De febrero 8 De 1994.

En esta perspectiva del marco legal, fundamentalmente desde la ley 115 (1994) que busca la calidad y evolución de la educación pone en evidencia las leyes que rigen, aportan y consolidan los principios de esta propuesta de PCP, aunque sumado a ello más allá de lo que está nos pueda aportar, es lo que desde nuestra perspectiva podamos contribuir y transformar, estas serán nombradas a continuación:

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

ARTÍCULO 5o. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. 8. La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.

En esa formación integral a la que se llega en estos dos artículos, permite ensamblar en ese sentido los principios de identidad y seguridad que posibilitan el conocimiento de sí mismo, en ese sentido la ley se vuelve al servicio público, cumpliendo una función social, que esté acorde a las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad en diferentes contextos, adaptable también a los diferentes cambios y avances constantes que sufre la forma de vivir y contemplar la realidad social.

El estado en su interés de garantizar el derecho a la educación enmarca está en tres contextos: formal, no formal e informal, dando la posibilidad de que toda la población pueda acceder a la educación digna y de calidad, en este caso particular se desarrolla desde la educación no formal debido a la población en la cual será implementado el PCP, es por ello que el siguiente apartado ofrece una guía frente a los objetivos de la educación no formal desde el Artículo 11. El cual define la educación no formal; el Artículo 13. Brinda los objetivos comunes de todos los niveles encaminados a la construcción individual de aspectos, valores, deberes y derechos como la personalidad, autonomía, identidad, equidad, todo con el fin de preparar a los estudiantes para una vida en diferentes contextos armónicos. El Artículo 14, desde el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

Esta sección constituye derechos frente a lo que desde la educación física llamamos corporeidad y corporalidad, con el fin de estimular el desarrollo íntegro, multidimensional, fortaleciendo e incrementando de esta manera la participación, la integración, la equidad, la justicia social, transformando de esta manera los estilos tradicionales.

ARTÍCULO 16. Objetivos específicos de la educación preescolar. Son objetivos específicos del nivel preescolar:

- a) El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía;
- c) El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje;
- d) La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria;
- f) La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos;
- h) El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.

Este artículo a pesar de ir pensado específicamente para la educación preescolar, tiene características que resultan importantes en la edificación del niño en el transcurso de su aprendizaje académico, teniendo en cuenta que estas mismas van progresando paulatinamente, debido a que el conocimiento del cuerpo y la formación de su identidad se construyen desde sus primeros años de conocimiento como seres autónomos de la sociedad, prosiguiendo así, hasta la edad adulta.

En la sección tercera el Artículo 20 con los objetivos generales de la educación se busca:

- a. propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo; también, i. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física,

la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

La educación como parte fundamental de la sociedad, pretende brindar y cubrir una parte del inmenso conocimiento que se puede adquirir, dicho espacio dirigido en planteles y estructuras académicas que de una u otra manera facilita la educación presencial, también con la alternativa de la modalidad virtual.

Desde la educación tradicional, se da la posibilidad de superarse a sí misma a través de las leyes y sus aportes al sistema del cual es partícipe. En los últimos años, encontramos que la educación, las dinámicas y didácticas van avanzando cada día más, siendo estas consideradas importantes para poder desarrollar las diferentes áreas del conocimiento. Se dice que la educación al ser un derecho para los niños, niñas y seres humanos en general, como se conoce, busca fortalecer un pilar más en la educación.

Por otro lado, y teniendo en cuenta el artículo 12 Atención del servicio, dice:

El servicio público educativo se atenderá por niveles y grados educativos secuenciados, de igual manera mediante la educación no formal y a través de acciones educativas informales teniendo en cuenta los principios de integralidad y complementación. (p. 4)

Por lo tanto desde esta mirada de educación se abre posibilidades en el acto educativo, como posible oportunidad de brindar y aportar desde una mirada académica, pero formativa a nivel autónomo de acuerdo al gusto del sujeto, teniendo en vista que en el artículo 36, se menciona como objetivo a la Educación no formal “complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar en aspectos académicos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados establecidos en el artículo 11 de esta Ley.” Contribuyendo así al perfeccionamiento de la persona humana, lo cual es de importancia como también el aprovechamiento en el ámbito

educativo, no se precisa en la certificación sino más en el aprovechamiento como parte del conocimiento y la autonomía a querer aprovechar espacios externos a la educación formal, pero con bases a la ley educativa.

Serie Lineamientos Curriculares: Educación Física, Recreación Y Deporte.

La serie de Lineamientos Curriculares (2010), es aquella guía que permite a los docentes poder elaborar los contenidos necesarios para abordar las diferentes temáticas estipuladas en la ley y que son necesarias en el proceso de formación de los estudiantes; por ello es de suma importancia apoyarse en dichos lineamientos para la construcción de este PCP, además orientará de la mejor manera los contenidos que se ajusten con la finalidad de dicho proyecto.

Por esta razón se toman como soportes los siguientes apartados de los lineamientos curriculares (2010):

El conocimiento del cuerpo fomenta la autoestima. Los criterios éticos y estéticos del proyecto de vida van cimentando las bases de una formación integral que trasciende los tiempos y los espacios de la educación formal y abre caminos hacia el cultivo de otras inteligencias como la lógico-matemática y la lingüística. (p. 3)

Se reconoce la educación física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no solo en una de ellas. (p. 4)

Los conceptos de educación física son construcciones histórico sociales que cambian de acuerdo con las transformaciones de la sociedad y los ideales educativos... Cuando se habla de la fundamentación conceptual no se plantea separación entre teoría y práctica pues ellas forman una unidad en la acción

humana, sino que se busca hacer énfasis en el sentido y las significaciones que el movimiento corporal tiene en la educación. (p. 7)

Los lineamientos no solo tienen el fin de orientar la labor docente, sino también se plantea el poder contribuir en la mejora de la misma, es por ello que estos se centran desde la educación física y sus complementos, además de lo estipulado a la ley general de educación nacional de la república de Colombia. De acuerdo a lo anterior y entendiendo la E. F en todas sus dimensiones se hace necesario desde este PCP poder potenciar el autoconocimiento y descubrir garantías que pueden dar al ser humano desde el cuerpo y la motricidad un sentido y significado en la corporeidad y corporalidad, y que a su vez se pueda encaminar de la mano con la finalidad del mismo.

MACRO-CONTEXTO

Las Oportunidades de la Educación.

En el transcurso de la observación que se tuvo del contexto sociocultural que rodea a la población bogotana en los tiempos modernos, es preciso resaltar que la educación busca generar en el entorno académico un ambiente transformador en los estudiantes, dicho de otra manera, se ha buscado en la educación “algo más que la transmisión de conocimiento” (Gimeno et al, 2015, p. 34). Acerca de esto, cuando el sujeto está inmerso a lo largo de su vida en un organismo social o privado, en donde mantiene y pasa el mayor tiempo del día, la etapa de escolarización y las instituciones vienen siendo el segundo lugar donde están inmersos mayormente, después del núcleo familiar en los cuales se encuentran.

En las instituciones educativas del país se viven diariamente diferentes dinámicas que posibilitan el desarrollo integral de los estudiantes, en sus dimensiones cognitivas, físicas, emocionales, sociales etc. Muchas de estas dinámicas se ven permeadas por las relaciones profesores-estudiantes, estudiantes-estudiantes, y a su vez estas pueden influir de una manera positiva o negativa, según sea el caso, en el proceso de formación de cada individuo.

Una vez que las experiencias dan pie a la construcción docente, se puede identificar que muchas de ellas por causalidad reflejan en este PCP el interés de involucrarse desde una perspectiva autónoma e introyectiva. Estas memorias van desde los encuentros a las observaciones de un salón de clase, como también a las intervenciones que se han podido realizar de forma participativa, esto quiere decir, desde lo vivenciado en el proceso formativo de básica primaria y secundaria, también lo que posteriormente se ha observado en los diferentes espacios

en la formación de educación superior, teniendo todo esto en cuenta se pudo identificar que uno de los factores que influyen en estas relaciones mediadas en los colegios es la confianza, está entendida en dos direcciones, la primera la que se da con los demás miembros de la comunidad educativa, y la otra que se da al interior de cada ser, de esta manera la confianza es un factor determinante que influye directamente en la interacción de los individuos en un ambiente determinado en el cual este se desenvuelve, ya que es esta interacción la que posibilita de una u otra manera el desarrollo integral de cada individuo, si esta confianza se ve mermada por algunas experiencias previas, las posibilidades de interacción y de habilidades disminuyen, por otra parte, si esta confianza se ve influenciada por experiencias o vivencias positivas, esta se vería fortalecida.

En su medida la Educación Física se presenta según el informe de la Licenciatura en Educación Física “como elemento estructural de la educación, que empleando el movimiento humano como medio compromete al ser humano en su totalidad” (Universidad Pedagógica Nacional, 2016, p. 2). Y es esto precisamente lo que permite y brinda un sin fin de posibilidades frente a las relaciones que involucran al ser humano consigo mismo, con, en y para la sociedad, así mismo se han formado tendencias que permiten y parten en mejorar y/o reconstruir a la anterior, como ayuda de la propuesta formativa, se considera que la expresión corporal refleja y proporciona herramientas para potenciar la confianza mediante el Autoconocimiento.

El Autoconocimiento como el Qué de la Educación.

Tomando en cuenta las oportunidades de la educación, entre la práctica y la teoría, el concepto de conocimiento toma fuerza a medida que se avanza en el proceso, enseña a reflexionar más allá de lo que se conoce, permite realizar interpretaciones sobre el contexto, se

comienza un camino de pensarse e interpretarse a sí mismos. Se encuentra en la psicología, el autoconocimiento en el transcurso de la indagación como primer referente, dando paso a su concepción como una similitud conceptual con respecto a la autoconciencia, la cual se define desde la psicología descriptiva, W. Dilthey Citado en Galimberti (2002) dice que es “la forma más alta y más instructiva con la que podemos comprender la vida” (p. 135). Por lo tanto, se considera indispensable para el crecimiento personal, espiritual y social, el reconocer todas estas facciones que complementan la estadía en el contexto cultural, como sujeto social.

En la búsqueda de diferentes miradas frente a este término, la filosofía resulta ser determinante y por esto es debido mencionar a Sócrates, quien investigó sobre lo que realmente es el ser humano, desde esta mirada identifica el comportamiento que se tiene de manera individual frente a la sociedad; no con el fin de poner en tela de juicio sus acciones, sino con el propósito de hallar lo más íntimo y profundo de su ser natural, Sócrates, citado en Macarios (2014), dice:

Una especie de objetivación de sí mismo, aquello que desborde la individualidad de cada uno y que permita reflexionar al mismo tiempo el problema de su condición, dicho de otro modo, a profundizar en la condición humana, pues solo entonces, adquiere significado el conocimiento de sí mismo. (p. 27)

Sumando a esto, el conocimiento de sí mismo requiere la unión de todas las dimensiones presentes en los aspectos como seres humanos, entre estos lo motriz, cognitivo, físico y emocional, permitiendo así, la realización simbólica de una reflexión constructiva para la vida.

Por otro lado, haciendo un acercamiento a la mirada de la educación física, con respecto a lo deportivo y el cuerpo objetivado; Aparece el autoconocimiento que, desde la competencia y la

construcción del deportista, va encaminado a una reflexión entre el entrenador y consigo mismo, aunque muy pocas veces con sus rivales o compañeros, es por esto que el Comité Olímpico de Costa Rica hace referencia de este término de la siguiente manera:

El autoconocimiento es de vital importancia para todo atleta, tanto en las competiciones como durante los entrenamientos y en el día a día, pues el autoconocimiento le permite mejorar sus hábitos de entrenamiento, enfocar mejor su atención, concentrarse en los momentos claves y, finalmente, aumentar la confianza en sí mismo para desempeñarse mejor en su deporte. También le ayudará a desarrollar una autoestima fuerte y a tomar mejores decisiones en los entrenamientos y en la competición. (2017).

Es de suponer que en el deporte se use el autoconocimiento como herramienta para sus fines disciplinarios, ya que la competición y la preparación en cuanto a los niveles individuales toman fuerza para poder llegar a los fines propuestos, sin embargo, es un ejemplo de esa interiorización que busca este PCP, independientemente para que sea utilizado.

Finalmente, Bauman (2004), nos ofrece una mirada filosófica y sociológica desde el libro de la modernidad líquida, en donde el autoconocimiento es identidad, presentada como algo voluble en el contexto de la sociedad actual, y es aquí donde el sujeto entra en la búsqueda de quien es, y que pieza en el rompecabezas social es, desde una mirada reflexiva, el sujeto se considera bajo una responsabilidad auto-reflexiva desde su cotidianidad de constantes cambios, cambios de *forma*; partiendo de como él ve y expresa su realidad al exterior; desde la utopía también el autor en mención, permite evidenciar que el sujeto se encuentra con múltiples realidades imaginadas, lo anterior, definida como “Una imagen de otro universo, diferente del que se conoce por experiencia directa o por haber oído hablar de él. La utopía, además, prefigura

un universo enteramente creado por la sabiduría y la devoción humana.” (p. 138). En la modernidad líquida también se interpreta el autoconocimiento a lo que llama, identidad, aunque algo voluble en la sociedad actual, de igual manera debe estructurarse bajo una responsabilidad reflexiva porque es fundamental en la construcción y el constante cambio frente a cada vertiente y las elecciones de la vida cotidiana; Hernández, J (2016) parafraseando a Bauman dice que “vale la pena señalar que la búsqueda de identidad, para nuestro autor, es una constante lucha por detener el flujo”. (p. 282), pero este elegir de esta identidad también es comprender que las elecciones van ligadas a una reacción por la sociedad, donde la mirada reflexiva tiene más rigor y esperanza en ser libre ante lo que es y será sobre la construcción de su identidad.

Después de conocer el término de autoconocimiento en algunas disciplinas, se descubre que hay un sin fin de connotaciones que afrontan la percepción y conciencia de sus aciertos, desaciertos, frente a sus cualidades y habilidades. Sin embargo, el Autoconocimiento en la educación física no estaría completo, si solo se expresa por el lado cognitivo (espiritual o subjetivo), por lo que en el presente PCP se comprende al Autoconocimiento desde la educación física comprendiendo al cuerpo no como objeto sino como parte de un ser *completo*, que busca el conocimiento de sí mismo, mediante que se reconozca, tanto forma física, valorativa, perspectiva descriptiva y motriz. Volviendo este un cuerpo consciente y autocrítico de sí mismo, capaz de llegar a la confianza de sentirse propio ante él mismo y delante de la sociedad.

De acuerdo al párrafo anterior y pensando en las connotaciones que han surgido en la observación de la información, es pertinente hacer mención de manera breve a los sinónimos que se han encontrado y los cuales son parte de la construcción del Autoconocimiento.

Auto:	Se refiere a:
Autoconciencia	Conocimiento de uno mismo
Autoestima	Consideración que un individuo tiene de sí mismo
Autoimagen	El concepto mental y espiritual que de sí mismo se forja el individuo
Sí mismo	Gustarse a sí mismo, está en armonía consigo mismo, conocimiento del ser propio
Identidad	Cambio individual y social constante dependiente del contexto sociocultural en el que se encuentra inmerso
Autonomía	Consiste en la capacidad del sujeto de darse normas a sí mismo, ligado a la racionalidad
Autoconfianza	Confianza en uno mismo
Autocrítica	Juicio y reflexión de sí mismo

Grafica 1. Sinónimos del Autoconocimiento. Dentro del cuadro se encontrará los conceptos relacionados con el autoconocimiento y a su derecha las definiciones creadas mediante la búsqueda y resumidas para generar significados más concretos. Fuente propia, Meneses, P Sánchez, S y Velasco, F. 2020.

Punto de llegada y eje transversal.

Teniendo en cuenta lo anterior, el autoconocimiento conlleva a pensar sobre las distintas ventajas que se pueden proporcionar en las diferentes dimensiones de la vida del ser humano, lo que en esta oportunidad pensando al sujeto como un actor social, que tiene como base vital, la construcción con los otros mediante las relaciones interpersonales generando así, cualidades como el respeto al otro, a su entorno, a una buena asertividad, una buena convivencia, como también potenciar la confianza, desde esta mirada, Abarca (2004), citado en Conejeros, M et al., (2010), precisa que:

La confianza se puede definir en términos de la relación que se establece entre dos personas y de la vulnerabilidad que una de ellas presenta ante las acciones de la otra. La confianza implica la decisión de no controlar estas acciones, apoyándose para ello en la expectativa

que surge del conocimiento del otro. Es un estado psicológico y no un comportamiento. (p. 2)

Entendiendo que el ser humano es un sujeto social, debido a que desde que nace se encuentra rodeado por sus familiares, permitiéndole formarse y crecer de esta manera en una unidad, que incluyen ciertos comportamientos, conductas, valores éticos, morales y sociales. En donde el sujeto forma parte del lego de la vida de quien lo rodea, es decir, es parte en la construcción (sentimental, profesional, personal entre otras) de alguien, y ese alguien de él.

Al tener esto de referencia, encontramos que es importante la construcción de la confianza, dado que es necesaria para actuar de manera correcta lo que en palabras de Cornus (1999), traduce que:

La confianza funciona de una manera circular. Sirrnel se preguntaba si era una falta de lógica y él concluye que no; dice que en el marco de las relaciones humanas es necesario tener en cuenta que el ser humano responde de una forma circular, no tiene una causalidad lineal y va a actuar muy a menudo según aquello que cree que el otro piensa. (p. 4)

Por lo que, al actuar y expresar acciones mediante actos, prácticas que desencadenan experiencias, son los efectos de cómo nos vemos introspectivamente y cómo se actúa con los demás. Sin embargo, al ser un concepto con diversidad de antecedentes, en esta oportunidad, es preciso tratar el término pensando en no alejarlo de lo social, no obstante, también es pertinente enfocarse primordialmente en la confianza de sí mismo que según Grün (2011), está en el hecho de: “gustarse a sí mismo, estar en armonía consigo mismo, reconciliarse consigo mismo y con su historia de vida, y quererse así mismo” (p. 99). Pero esta definición se queda solo con la espiritualidad y no va más allá de lo que realmente requiere la sociedad e individualidad actual.

La verdad es lo innato de la confianza en sí mismo, se depende de ella para poderse proyectar de manera concreta, sincera y fiable ante los demás, más allá de una característica es una necesidad individual y social, asimismo se debe tener en cuenta una percepción, memoria, razón y emocionalidad objetiva. Por lo anterior es que Zagzebski (2009) afirma que: “La confianza crea y fortalece vínculos entre las personas, y la confianza en uno mismo nos vincula con nosotros mismos.” (p. 3). Entendido esto, es posible formar una estructura amplia en conocimientos arraigados concibiendo nuestro ser natural.

Conviene enfatizar que al fortalecer el concepto de *confianza* es necesario darse cuenta de que este ayuda a comprender lo humano, la justicia y la libertad, permitiendo de esta manera la estructuración a fin de las relaciones humanas frente a la coexistencia, en ese sentido el término se convierte en el eje transversal de este proyecto, por su mirada interdisciplinaria y multi-dimensional.

PERSPECTIVA EDUCATIVA

Definiendo lo humano

Desde diferentes miradas y según cuál sea el momento histórico, se han tenido múltiples concepciones de la sociedad, de los factores que la conforman, de aquellos que están inmersos en ella y cuáles están por fuera de la misma; además como estos diferentes factores (económicos, políticos, religiosos, tecnológicos, etc.) pueden o no interactuar entre ellos y qué resultados se generan de ella, ya sean positivos o negativos. Es así como por ejemplo se encuentra la siguiente definición de sociedad por parte del Diccionario del Nuevo Humanismo (2012) donde dice que es una “Agrupación natural o pactada de personas, que constituyen una unidad distinta de cada uno de sus individuos. Es una forma o sistema de coexistencia mancomunada de los seres humanos y una determinada etapa de su auto-organización...” (p. 97). Esta definición permite comprender que las diferentes sociedades están conformadas por un cúmulo de individualidades que se agrupan según sea el caso y que interactúan entre ellas con un sinnúmero de objetivos, los cuales pueden variar según sea el contexto donde se desarrollen.

Retomando las diferentes miradas que se han abarcado sobre la sociedad y los papeles de los participantes, se encuentra, que a largo de la historia se han generado interpretaciones diversas, por ejemplo en la edad antigua “Sócrates aconsejaba educar a los ciudadanos de la República, y asignarles funciones, de acuerdo con estas tres clases: gobernantes, ayudantes y artesanos” (Gould, 1988, p. 1), es así, como al interior de cada una de estas clases se generaban diferentes formas de vivir, de actuar e incluso de pensar, lo que perpetuaba el mismo estilo de vida por generaciones, donde los gobernantes poseen grandes riquezas y podían acceder a un sinnúmero de beneficios; en un escalón abajo se encontraban los ayudantes, quienes no gozaban de riquezas, pero tenían un mejor estilo de vida, e incluso se les permitía acceder a algunos

beneficios que su estatus le otorgaba, y en el escalón más bajo estaban los artesanos quienes no poseían ningún tipo de riqueza y no podían obtener ningún beneficio y solo llegaban a sobrevivir con aquello que pudiesen elaborar y vender por ellos mismos.

Avanzando en dicho recorrido histórico han surgido otros cientos de momentos que han transformado a las sociedades. Se puede ver el cambio que se generó después del descubrimiento de América y lo que originaron las diferentes colonias a lo largo del mundo; también lo que provocaron los procesos de esclavitud, marginando a determinados grupos y dándole control a otros, y a su vez se generan múltiples muestras de desarrollo en cada uno de estos grupos desde sus posibilidades y desde sus libertades. Adelantando un poco más el trasegar histórico, se encuentran las revoluciones en el continente europeo y al mismo tiempo, éstas repercutieron en los procesos de liberación de los pueblos del continente americano, lo cual provocó un cambio de la visión por parte de los individuos que dejaban de pertenecer al yugo de la corona y se veían expuestos a unas nuevas dinámicas.

Adelantando un poco más ese repaso histórico se llega a la edad contemporánea donde se encuentran los sucesos más recientes que han tenido gran repercusión en las dinámicas sociales a nivel global, como lo han sido la revolución industrial, la primera y segunda guerra mundial, la bomba atómica y el acelerado desarrollo de las tecnologías, todos estos incidentes han moldeado las relaciones que se dan al interior de la sociedad, desde lo económico, lo político, lo religioso, lo educativo, etc.

Ahora bien todas esas concepciones o miradas de la sociedad a lo largo de diferentes momentos históricos, no se hace porque si, esto se hace con el fin de entender como dicho concepto se ha ido moldeando con el transcurrir del tiempo, lo cual ha logrado darle forma a las

diferentes sociedades que interactúan hoy en día, y como dentro de estas sociedades se han configurado un sinnúmero de sujetos que poseen diferentes formas de actuar, de expresarse, de pensar e incluso de interactuar con los demás. En este sentido Bordignon (2005), citando a Erikson expresa que la sociedad “modela la forma con que las personas se desenvuelven” (p. 51). Es en este punto donde el recorrido histórico ya planteado permite cimentar en gran medida lo que es la problemática de este PCP.

Por otra parte, y tomando en cuenta todo lo visto en los diferentes espacios académicos que conforman la licenciatura en educación física se hace pertinente abordar una teoría de desarrollo humano que sirva como soporte teórico en la construcción de este PCP, ya que de esta forma se podrá trazar un mejor camino donde se puedan utilizar los mejores insumos para dar respuesta a la problemática ya planteada. Es así como haciendo una revisión de algunos referentes de las diferentes teorías, se hace oportuno para este grupo de trabajo abordar de una manera más específica la teoría Psicosocial planteada por Erik Erikson, en esta teoría según Bordignon (2005), Erikson plantea que “la existencia de un ser humano depende, en todos los momentos, de tres procesos de organización complementarios” (p. 51) los cuales son el proceso biológico, el proceso psíquico y el proceso ético-social. El primero lo define como el soma y es aquel “que envuelve la organización jerárquica de los sistemas biológicos, orgánicos y el desarrollo fisiológico” (Bordignon, 2005, p. 51); el segundo lo define como la psique y esta es aquella que “envuelve las experiencias individuales en síntesis del ‘yo’, los procesos psíquicos y la experiencia personal y relacional” (Bordignon, 2005, p. 51); por último la tercera la expresa como el ethos el cual “envuelve la organización cultural, ética y espiritual de las personas y de la sociedad, expresadas en principios y valores de orden social” (Bordignon, 2005, PP. 51-52).

Este primer aporte de Erikson se convierte en una de las bases para el tema que se pretende trabajar, ya que los tres procesos de organización que él plantea se relacionan con diferentes factores que se quieren abordar desde este PCP, y es así como uniendo el proceso biológico con el psíquico se daría sustento al desarrollo del autoconocimiento como factor esencial del sujeto. En otra medida el proceso ético-social permitirá poner a prueba la confianza desarrollada por cada individuo.

Además, Erikson (s, f) plantea

... el desarrollo desde una mirada crítica, comprensiva y adaptativa, tiene como eje transversal la cultura, ya que de ella dependen ciertos progresos y crisis que resultan ser más que necesarios para la evolución y el cambio de manera tanto introspectiva como social, todo lo anterior le permitirá al ser humano reorganizar y transformar cada situación en la que se tenga que ver enfrentado, para seguir avanzando de manera integral.

Esta percepción de Erikson permite visualizar, que los diferentes factores culturales también ejercen múltiples tipos de presión en los procesos que anteriormente se mencionaron. Pero estos no son los mismos en las cambiantes edades del sujeto, por lo cual Erikson citado por Bordignon (2005), expresa que el “Desarrollo del niño: se hace a lo largo de cuatro fases psicosociales, cada una de ellas contiene una crisis que desarrolla una fuerza específica del ‘yo’” (p. 51), y por otro lado el “Desarrollo del adulto: los adolescentes y los adultos se desarrollan a lo largo de otras cuatro fases psicosociales; también ahí cada fase envuelve una crisis y desarrolla una fuerza específica del ‘yo’” (p. 51). Además, en cada una de estas etapas se puede encontrar según Erikson (1988) un “radio de relaciones significativas” (p.38), cada uno de dichos radios

está permeado por las relaciones dadas con cada una de las personas que se van vinculando con el sujeto a medida que este va creciendo.

En este sentido la primera etapa psicosocial que Erikson (1988), plantea en el desarrollo del niño, se nombra como “Infancia” y la crisis que se presenta es la “Confianza básica versus desconfianza básica”; la segunda etapa la denomina “Niñez temprana” y la crisis se expresa como “Autonomía versus vergüenza, duda”; la siguiente etapa la menciona como “Edad de juego” y la crisis que se presenta es la “Iniciativa versus culpa”; la última etapa en el desarrollo del niño es concebida como “Edad escolar” y la crisis que aquí se presenta es la “Industria versus inferioridad”. Por otra parte, las etapas que se desarrollan en la adultez dan inicio por la “Adolescencia”, y la crisis que allí se vive se expresa por la “Identidad versus confusión de identidad”; la segunda etapa se menciona como “Juventud” y la crisis que aquí se presenta se entiende a partir de la “Intimidad versus aislamiento”; la tercera etapa se la nombra como “Adultez” y la crisis que se desarrolla en esta etapa es la “Generatividad versus estancamiento”; la última etapa que se presenta es la “Vejez” y es mediada por la crisis “Integridad versus desesperanza”. (p. 38)

Ahora bien, teniendo en cuenta la relación que plantea Erikson entre las etapas del desarrollo psicosocial y de las crisis que se enfrentan en cada una de las mismas, se puede comprender que el ser humano se desarrolla de forma secuencial y progresiva. Por otra parte, el nivel de desarrollo que puede alcanzar cada individuo se ve mediado por las crisis de cada etapa, por las relaciones sociales que se producen en dichas etapas, además de las características culturales del entorno que lo rodean.

En esta misma línea es oportuno expresar cuáles son los protagonistas que median en las relaciones significativas además de generar diferentes relaciones de poder, en cada una de las

etapas psicosociales. Es así como Erikson (1988), plantea que en la “Infancia” el sujeto interactúa con la “persona maternante” con quien crea su primer vínculo; en la “Niñez temprana” su principal relación se da con las “personas parentales”; en la “Edad de juego” el círculo de relaciones comienza a ampliarse, aquí los protagonistas de la interacción entra a ser la “familia básica”; en la “Edad escolar” dicho círculo se amplía aún más, aquí la interacción se da con la “vecindad y la escuela”, en la “Adolescencia” el grupo de relaciones se amplía en un mayor rango, el individuo entra a relacionarse con “Grupos de pares y exogrupos; modelos de liderazgo”; en la “Juventud” las relaciones significativas se dan con los “Partícipes en amistad, sexo, competición, cooperación”; en la “Adulthood” las relaciones se dan en ambientes más específicos como los son “Trabajo dividido y casa compartida”; por último en la “Vejez” el radio de interacción es aún más grande y se expresa en “‘Especie humana’ ‘Mi especie’”. (p. 38). Los partícipes en cada una de estas etapas son los encargados de potenciar de una u otra manera las experiencias que vive cada individuo.

Desde lo expuesto por Erickson respecto a las etapas, teniendo en cuenta lo que significa cada una de ellas y en los contextos que se desenvuelve el sujeto en cada una, para este grupo de PCP se presenta como un nicho de trabajo importante la quinta etapa, ya que la crisis psicosocial expuesta en esta se ve en estrecha relación con la problemática que acusa el presente proyecto; por otra parte Bordignon (2005), expresa que esta etapa psicosocial se desarrolla en un margen de edad entre los 12 y 20 años, siendo este el margen de interés para desarrollar el tema de trabajo.

El camino de la pedagogía

En el proceso como docentes en formación, se encuentran múltiples y muy diversas formas de llevar a cabo la pedagogía y ese quehacer pedagógico, el cual permite dar paso y cohesión como también coherencia al proyecto curricular particular presente, guiado de acuerdo a la problemática expuesta sobre la confianza en los adolescentes, como un punto crucial en el desarrollo del potencial humano. Por lo que encontrar y analizar la manera de esbozar este punto ha resultado una labor de investigación e indagación sobre lo que conlleva a la Teoría curricular, los modelos y la Pedagogía presente.

Definiendo al Currículo, se encuentra que desde la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) en el Artículo 76. Concepto de currículo:

Currículo es el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucionales (p. 13)

Al abarcar diferentes criterios, sobresalen algunos enfoques, que dependiendo del contexto y de las situaciones que comprende respecto a la academia, se ven reflejados e inclinados por dichas dinámicas, por lo cual, se pueden encontrar teorías que respondan a las problemáticas o necesidades académicas; algunos de los enfoques de las teorías mencionados desde Guerrero, O (1996) en su apartado de Currículo, son:

El Currículo como Tecnología: la cual ve el “Como de la Educación” y esos medios que se pueden utilizar y los avances a los cuales puede llevar; Enfoque curricular del desarrollo del pensamiento o Desarrollo del proceso cognoscitivo: el cual busca perfeccionar las operaciones

intelectuales colocando su interés en el Cómo, más que sobre el Que, de la educación; El Currículo como una experiencia consumatoria: procura la realización del estudiante siendo este el centro, junto a los contenidos que estudia, satisfaciendo según sea su necesidad, interés o problema (N.I.P, s); Currículo de la relevancia de la reconstrucción social: toma como relevancia las necesidades sociales en torno al sujeto y a la institución educativa, teniendo en cuenta a la escuela como un agente de cambio social. (pp. 83, 87); entre otros enfoques que puedan sobresalir, se encuentra el interés en cuanto al implementar e indagar sobre el Currículo Flexible-participativo el cual también se encuentra dentro de los enfoques diversos.

Junto al descubrimiento y guía de las lecturas e indagaciones, resulta interesante un diseño de Teoría curricular presente desde la academia, pero que al no pertenecer a ella en instalaciones y estructuras específicas, brinda la posibilidad de crear y proponer nuevas alternativas para los aprendientes, en esta oportunidad y partiendo de una mirada desde la virtualidad, y la participación de diferentes sujetos, que al estar interesados de las actividades, entran a formar parte de ese rol como aprendientes.

Con lo anterior desde la Teoría del Currículo Flexible- Participativo, se encuentra la interpretación desde López, S. (2004):

En este marco, la flexibilidad en sus diferentes expresiones (académica, curricular, pedagógica y administrativa) debe entenderse como un principio estratégico para llevar adelante los propósitos de la formación integral de profesionales altamente capacitados por niveles o grados y con responsabilidades éticas, intelectuales y sociales. (p. 27)

Desde diferentes autores se entiende que el currículo flexible entra a rediseñar y poner como centro al estudiante, el cual es el que selecciona, propone y acepta los contenidos y el estilo como la metodología de la cual le gustaría ser partícipe.

Donald Lemke citado en López, S (2004) propone que “El proceso curricular se estructura mediante actividades organizadas en tres fases fundamentales denominadas: iniciatoria, ejecutoria y culminatoria el proceso de seguir en las actividades es la garantía para alcanzar con éxito los propósitos trazados...” (p. 155)

Considerando las posibilidades del Currículo Flexible y sus interpretaciones Ellington (1997) citado en Guerrero, O. (1996). lo define como:

... Un término genérico que cubre todas aquellas situaciones donde los aprendices tienen algo que decir en relación con cómo, dónde y cuándo sus aprendizajes pueden tener lugar, ya sea dentro del contexto de la institución tradicional centrada en las materias o en contextos no tradicionales tales como el aprendizaje abierto, la educación a distancia, los cursos de amplio acceso, o la educación profesional continuada. (p. 32)

A su vez, a la mirada del contexto en educación superior, se encuentra desde Wade (1994), citado en Guerrero, O. (1996) que:

... Una aproximación a la educación universitaria que proporciona a los estudiantes la oportunidad para asumir mayor responsabilidad en sus aprendizajes y para ser vinculados a actividades y oportunidades de aprendizaje que responden a sus propias necesidades individuales. (p. 33)

La educación está presente en cualquier contexto, se aprende de las experiencias, de las anécdotas y de los demás, los aprendizajes varían, pero siempre están presentes. Desde esta mirada se aborda, mencionado en Guerrero, O. (1996), esa "educación sistémica, abierta a todos los públicos, con sus más variadas y flexibles ofertas formativas. (PP. 29, 30).

Pensando desde esta flexibilidad y adaptado a las necesidades y posibilidades del presente PCP, se describirán algunas características que la constituyen y ese tipo de diseño

Curricular:

- Fomenta la creatividad en los aprendientes e individuos.
- La responsabilidad se fortalece, al no ser obligatoria la participación.
- El conocimiento como una de las razones de búsqueda de cada uno.
- Incentiva la interdisciplinariedad
- Tiene como centro las expectativas individuales.
- El aprendiente posee la posibilidad de proponer y escoger la manera y el contenido de su aprendizaje.
- Propone tres momentos para las sesiones de clases: El Iniciatorio, El Ejecutorio y Culminatorio.

Es pertinente dar una mirada conceptual de lo que ha significado en el transcurso de esta perspectiva algunas ideas desde lo pedagógico, que complementan y dan base a la propuesta.

Teniendo en cuenta, que Erikson, citado en Bordignon, (2005), considera la existencia del ser humano en tres procesos de organización complementarios (p. 51); por ende en el desarrollo del yo, como se hace mención, está ligado a una sociedad y cultura y más en la etapa cinco la cual expresa que los adolescentes pasan por la experimentación de nuevas dinámicas sociales y retos personales, en donde existen diferentes preocupaciones de la vida cotidiana y de la realidad, en cuanto a la mirada sobre este ser humano se expresa la preocupación en el sistema Educativo; esta última por una parte, se ha enfocado en la construcción del saber-hacer, saber-ser y el saber-saber, lo anterior se hace referencia, ya que es una de las responsabilidades que se le otorga a la

pedagogía y que toma gran importancia, ya que forman parte de la vida del sujeto en construcción de aprendizaje.

Es preciso decir, que la historia es fundamental y que la pedagogía ha tenido sus diferentes momentos en el desarrollo del ser humano, considerada como la magna encargada del saber. Palpando más sobre ella, Picardo (2005), abarca:

El término "pedagogía", se origina en la antigua Grecia, al igual que todas las ciencias, primero se realizó la acción educativa y después nació la pedagogía para tratar de recopilar datos sobre el hecho educativo, clasificarlos, estudiarlos, sistematizarlos y concluir una serie de principios normativos. (p. 287).

En efecto, al abarcar el mundo educativo se da a conocer diferentes interpretaciones sobre este, por lo que se ha reconstruido paulatinamente a nivel global, surgiendo así autores que reconocen una vista diversa; por ejemplo, Trujillo, L (2017) considera: “está atravesada de múltiples azares, vaivenes, circunstancias y experiencias de vida” (p. 5). Permitiendo observar e identificar las interacciones que sobresalen según el contexto y más el objetivo o finalidad pensada sobre el sujeto (s).

Por lo que el siguiente punto, trata de la búsqueda del sustento teórico desde el cual se pretende desarrollar la temática que permitirá tener armonía entre teoría y práctica, a causa de esta unión sobresalieron tres modelos diferentes, pero adherentes que complementan en cierta manera al proceso, teniendo como centro de sus enfoques al sujeto aprendiente. Como primera instancia para abordar el término de modelos pedagógicos, es preciso definirlo, en palabras de Flórez (1995):

Un modelo pedagógico es la representación de las relaciones que predominan en una teoría pedagógica es también un paradigma que puede coexistir con otros y que sirve para organizar la búsqueda de nuevos conocimientos en el campo de la pedagogía. (p. 175)

En este sentido, se comprende que existen diferentes miradas en cuanto a los modelos pedagógicos abarcados en el ámbito educativo, pero es preciso decir que existen unos que resaltan más que otros, entre ellos se encuentran: El tradicional, el Conductista, cognoscitivista/desarrollista, Constructivista como también el Romántico y el Dialogante etc. Pero es aquí, donde la indagación toma sentido, de pensar al sujeto, al docente y a su contenido pertinente para llegar a la finalidad expuesta junto al estudiante; Dado a su diversidad se pueden detectar componentes en cada modelo, pero es aquí donde se encuentra que existen diferentes componentes básicos, por ejemplo: el Propósito, el contenido, la metodología, los recursos que se utilizan y la evaluación (*Posteriormente se desarrollara*). Esto desde una mirada más general. Para poder desarrollar los anteriores componentes, se comienza la relación entre teorías y paradigmas, buscando el mejor soporte para el presente proyecto.

El conjunto entre el modelo y los componentes, darán paso para potenciar más conocimientos en los estudiantes, como también potenciar el autoconocimiento desde sus diferentes dimensiones (biológico, cognitivo y social), partiendo desde esta mirada se desarrolla la siguiente propuesta. En efecto, desde los diferentes modelos se construye una estructura que permitirá reflejar la intención del Proyecto. Para sintetizar, se aborda como primer referente el Modelo Romántico, desde el texto de Rios, G & Urdaneta, H, (2015), dice que permite desde su búsqueda la liberación y potenciar lo que procede de su interior, al punto de “convertirse en un modelo flexible para que este desarrolle sus cualidades, habilidades, intereses naturales, ideas, conocimientos y valores.” (p. 924). En este modelo se tiene más consideración al sujeto como

centro: el niño o adolescente, juega el papel como conocedor de un mundo nuevo, que se posibilita al reconstruir su aprendizaje fuera de su núcleo familiar y como pieza única de la sociedad. El modelo relaciona cada contenido con el contexto y cada detalle a la realidad del sujeto, resaltando que se debe propiciar “el aprendizaje del estudiante de manera natural, sin presiones y posibilitando su autoconstrucción del conocimiento.” (p. 926.). Y es por lo anterior, que al pensar un sujeto que se conoce y que reconoce los factores que lo rodean, pero que a su vez utiliza todos los conocimientos previos para transformar su aprendizaje, es un ser que es libre y que se conoce como único, con la confianza necesaria para expresarse con los demás.

Por otro lado, el Paradigma Humanista mencionado en *modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje*. Ocaña, R (2013), brinda tener reconocimientos que complementan a su ser, es decir del sujeto, en este paradigma se pretende como objetivo dirigir todo al “desarrollo integral de la personalidad, a la adquisición de conocimientos, hábitos y habilidades” (p. 55). A medida que se busca un modelo pertinente, se dirige la mirada en uno que coloque al educando como centro, es decir un modelo endógeno por lo que el romántico como el paradigma humanista en cierta medida nos brindan posibilidades para poder desarrollar y plasmar la problemática, encontrando puntos claves en el eje transversal que es el sujeto, permitiendo el reconocimiento del sujeto individual, como factor relevante en las bases de la educación.

Algo semejante ocurre en la Pedagogía Conceptual siendo un modelo de carácter formativo es posible encontrar una influencia de las didácticas estructurales, basada en el desarrollo de la afectividad, como estructura contemporánea que profundiza en las teorías de la mente, aporta con un ideal característico de sí misma, lo que permite que la pedagogía conceptual asimile competencias afectivas y el uso de la organización de ideas como punto fundamental. Plantea principios que complementan y sustentan la participación del docente, pero

es en el segundo principio donde expone: que el docente además de enseñar conocimientos disciplinares a sus alumnos, debe desarrollar los talentos que cada uno posee, lo que consiste en que el docente no debe llenar la mente de los estudiantes con conocimientos no aplicables, sino que todos estos conocimientos sean útiles para que el sujeto pueda desenvolverse y aportar en la sociedad, Bonilla, et ál, (2019) menciona que “partiendo del objetivo de formar individuos para la vida y no solo educarlos” (p.12). Como comprensión a la integridad del PCP, la pedagogía conceptual aporta esa mirada transversal con el sentimiento de formar para la vida, como también generar en el sujeto algo más que respuestas repetitivas y sin significado, por lo que, al expresar como docentes esta posibilidad se tiene esa mirada de poder propiciar en el sujeto no solo el conocimiento en su forma natural, sino poder transformar desde los conceptos un camino de reflexión y comprensión para así llegar a que cada sujeto pueda generar un significado, el cual permitirá recordar el aprendizaje para la vida.

De acuerdo con lo anterior, como referente en el IED. Instituto Técnico Mercedes Ábrego, define que “como una pedagogía contemporánea psicológica cognitiva, la pedagogía conceptual comprende la mente humana no como una memoria de respuestas instintivas, sino como un sistema de producción de significados y respuestas” (p. 2), basando el proceso en la formación del sujeto, la experiencia que puede generar y el conocimiento, desde esta perspectiva es preciso ver que la organización para el propósito es esencial, en palabras de Miguel De Zubiria y Julián De Zubiria (1986) "la solución, en consecuencia, no está en facilitar el conocimiento sino en garantizar la *comprensión*."(p. 12); entendiendo que el acto educativo, mencionado desde Cazarez (2013), es:

La Pedagogía Conceptual requiere que todo acto educativo sea planeado y realizado de manera tal que procure impactar, de manera intencional y diferenciada, cada uno de los

sistemas afectivo, cognitivo y expresivo... El hexágono Pedagógico establece los elementos fundamentales por medio de los cuales se planea y desarrolla todo acto educativo” (p. 7)

El papel del ser humano en la sociedad es significativo, y para esta propuesta conviene subrayar que las relaciones de poder, se pueden encontrar dentro del ámbito educativo, que el papel del docente como guía es esencial en el aprendizaje del estudiante, quienes, desde las teorías anteriores, guardan características que posibilitan la enseñanza y la armonía conjunta. Se debe agregar que dentro de esta perspectiva convergen algunas concepciones. Partiendo de esta idea, se concretan las siguientes concepciones en cuanto a: el propósito de enseñanza y que construcción de aprendizaje se pretende lograr (ver: perspectiva de hombre, hacia el hombre y por el hombre). Así mismo, hay que mencionar la noción de estudiante y docente como protagónicos emergentes del PCP. Se debe agregar que dentro de esta perspectiva convergen algunas concepciones. Partiendo de esta idea, se concretan los siguientes en cuanto a:

Papel del estudiante

El sujeto renombrado socialmente ya como el estudiante, quien es el aprehendiente en potencia, realiza un Rol en cada modelo, pero al ser integrados forman características, las cuales son tomadas desde las tres miradas mencionadas, abarcando así una mirada general de este papel fundamental, dado que el estudiante es el centro y razón para llegar a este Proyecto Curricular Particular.

Como punto de partida a la noción de estudiante, también se encuentran diversos significados a esta, por lo que se identifican: alumno, estudiante y aprendiente; el primer término

desde el diccionario Pedagógico, Picardo (2005), lo define como “Voz latina: *alumnus*, de *alere* = alimentar; llámase alumno (a) a un discípulo o discente de su maestro (a) quién está en un proceso de enseñanza-aprendizaje. (p. 19). Y es desde Lara, (2017) el que recibe “la enseñanza acorde a su desarrollo cognitivo y biológico”. (Página Web)

Según Lara (2017), estudiante es aquel que:

por **iniciativa propia** accede a los estudios universitarios a partir de su inclinación y vocación, para lo cual acude a un centro de estudios universitarios para formarse profesionalmente. En esta etapa educativa se sientan las bases a partir de la organización del currículum en cuanto a la **formación básica, formación elemental y formación profesional**. (Página Web)

Pero también desde la mirada de Assmann, H (2002) en su libro *placer y ternura*, que nos habla sobre el término indicado, *Aprendiente*, “Agente cognitivo (individuo, grupo, organización, institución, sistema) que se halla en el proceso activo de estar aprendiendo, que lleva a cabo experiencias de aprendizaje” (p. 125).

Pasando a una mirada más específica en lo que construye e integra al aprendiente, desde el PCP es fundamental el ser que se autoconoce en sus diferentes dimensiones, y sea capaz de utilizar su conocimiento para desenvolverse en su vida cotidiana, y es aquí donde el "Yo" es esencial y la individualización es relevante, como apunte para potenciar el desarrollo del ser humano, puesto que no todos los aprendientes interiorizan, viven e interpretan de la misma manera, porque cada mundo y cada corporeidad es única y diferente a las demás.

Desde, Flórez (1994) es vista como, parte de los sentidos pedagógicos, esenciales como es la individualización.

El principio de la individualización reconoce las diferencias no solo orgánicas, sino también de desarrollo mental, de estilo para afrontar y resolver los problemas, diferencias motivacionales y experienciales, variedad en los proyectos y metas personales, oportunidades socioculturales diversas, relaciones e interacciones con el medio natural y social, que van estructurando las diferencias individuales que el maestro necesita atender para lograr una enseñanza individualizada como lo postula la pedagogía. (p. 118)

Se encuentran también autores, como Ellen Key (1849- 1926) Citado por Luzuriaga (1960), quien cree que potenciar esta dimensión, es fundamental en el desarrollo del ser humano y del aprendiente cómo ser.

El fin de la educación futura será crear un mundo de belleza en el cual se dejaría al niño desarrollarse y moverse libremente hasta el momento en que tropezará con la frontera infranqueable del derecho de los demás.... El valor de la individualidad en la educación y al reivindicar los derechos propios del niño” (p. 19).

Y es que es por esta mirada que el autoconocimiento como potenciador de la confianza brinda que desde Ellen Key (1849- 1926) Citado por Luzuriaga (1960): "el alumno aprende en un contexto social con los demás compañeros, pero incluso en ese caso se produce una serie de fenómenos que también son analizables desde la óptica puramente individual.” (p. 31) estos fenómenos son los que surgen a modo de interés para este PCP.

Papel del educador

Ahora bien, desde la postura que ha de guiar este camino, el papel que cumple este rol, es fundamental en la construcción del conocimiento del aprendiente, por lo que, no se espera solo transmitir conocimiento, ni dictar órdenes para solo generar repeticiones sin sentidos en el aprendizaje personal. Teniendo en cuenta lo anterior, se escogen tres términos, los cuales han sido utilizados por años en el sistema académico.

Como primer término, se encuentra Profesor(a), Picardo (2005) nos dice:

Voz latina: Profesor-oris = maestro o persona que ejerce la docencia; su origen etimológico es Profeitor-eri que significa profesión y que también se traduce bajo la acepción de confesar, ejercer, practicar delante de todos (pro-feitor) o también hablar, decir, etc. (p. 314)

Según, Picardo (2005) el término definido según estudios filosóficos, Maestro es:

La raíz etimológica de Magíster (Maestro(a)) nos remite a dos raíces latinas: Magis (adverbio de cantidad) que significa más y Magnus que se traduce como grande, es decir, doblemente grande; asimismo, según estudios filológicos el concepto Magester en latín antiguo estaba asociado a Menerva (Minerva o Palas) Diosa de la sabiduría. En síntesis, quien ostenta el título o cargo de maestro(a) tiene una sustantiva responsabilidad, ya que asociar estos calificativos a la tarea educadora la responsabilidad es más crucial.” (p. 250)

También se encuentra en Rubem Alves, el concepto de Educador, citado desde Hugo Assmann (2002):

Suele decir que educar tiene que ver con la seducción. Según él, educador es quien consigue deshacer las resistencias al placer del conocimiento. ¿Seducir para "qué"? Para un saber/sabor, por lo tanto, para el conocimiento como fruición. (p. 33)

Expresar mi cuerpo

Para entender este componente la educación física que se entiende como una disciplina académico pedagógica, debe tener en cuenta que para llegar a ello tuvo que atravesar distintas concepciones que a manera concreta, pero breve nos ofrece el PCLEF (2004), tales como en la época primitiva donde el cuerpo y la educación física estaban anclados a la supervivencia y de alguna u otra forma para la búsqueda de alimento, en la construcción de viviendas y demás actividades relacionadas con oficios varios dentro del hogar y fuera de él se iban haciendo evidentes también diferentes talentos o habilidades humanas; “en los albores del Imperio Romano, la educación física se instrumentaliza, asignándosele fines externos, tales como la preparación para la guerra” (p. 14) en este momento el cuerpo tiene un sentido y un propósito que ponen en consideración la llegada de los dualismos (mente-cuerpo, espíritu-cuerpo, alma-cuerpo entre otros) que son puestos en escena de acuerdo a lo que movía el mundo en ese momento como lo era la iglesia y la guerra, esas dualidades aún en cierta medida están presentes en la sociedad actual con imaginarios erróneos y desintegradores del ser humano.

Para el momento del renacimiento se configuran ciertos movimientos que le dan el sentido conectado y coherente al desarrollo en todas sus dimensiones y aspectos tanto humanos como hechos importantes para la educación física, integrando hábitos saludables de mente y

cuerpo que permitieran un progreso de lo humano libre y acertado, estas se hacen fuertes desde el humanismo, el moralismo y el realismo; lo anterior se conecta entonces con la educación física moderna en donde se percibe en el mismo documento “con preocupaciones ante todo médicas, utilizando indistintamente los términos educación física, educación médica y educación corporal” (PCLEF, 2004, p. 16), es de entender que por la época que a pesar de atravesar el cuerpo y la educación física por dichos movimientos estos aún tenían mucha fuerza en el adiestramiento y disciplina.

La educación física tiene un recorrido histórico que conlleva a una percepción del mismo concepto y del cuerpo integral e interdisciplinar permitiendo relacionar lo anterior directamente con J.M, Cagigal quien define en la revista *Citius. Altius. Fortius*, X fasc., 1-2. enero-junio de 1968. PP. 5-26 a la educación física como “el arte, ciencia, sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida y consiguiente cumplimiento de su propio fin, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas.” (Olivera. 1997. p. 9) En ese mismo punto con la integralidad que lo configura intenta aportar este proyecto con el conocimiento de sí mismo y su transversalidad en la confianza, entendiendo entonces que “La educación física ayuda al hombre como ente social en su desenvolvimiento espacio-temporal, y le debe preparar para ese diálogo con especial dedicación a su concreta realidad física, como exponente de su propia personalidad. Esta expresión personal a través de los dinamismos físicos halla como vía central el movimiento.” (p. 9)

En la expresión a la que se refiere J.M Cagigal se sitúa entonces la expresión corporal, la cual brinda a este proyecto los contenidos y temáticas necesarias para la articulación de nuestro propósito formativo, ya que conjuga varios elementos tales como el ritmo el cuerpo, el espacio, el tiempo, la experiencia que inciden directamente en la comunicación interpersonal del

conocimiento propio y desarrolla la confianza en la misma comunicación, manteniendo siempre un diálogo interno para la reflexión de los saberes emocionales, cognitivos y físicos.

Es necesario saber entonces también de donde surge la expresión corporal y esta nace con base de tres movimientos (anónimo, 2018), el primero llamado corporalista, en el cual se evidencia la liberación sexual y la comunicación espontánea, el segundo movimiento, es el expresionismo, allí aparece la concepción de la danza y la expresión como medio de protesta frente a las diversas situaciones que aquejaban la época, ya fueran de orden social, político o económico, por último la revolución de Mayo del 68 donde el cuerpo se convierte en un canal de expresión y la desnudez como lenguaje de movimientos estudiantiles.

Lo anterior lleva a comprender Arteaga (2001) quien dice que la expresión corporal en la educación física tendría como objetivo principal “ayudar al desarrollo de lo corporal desde lo artístico a partir de contenidos como sentir el cuerpo, la expresión corporal y el lenguaje dramático” (Citado en anónimo, 2018, (Comunicado personal) p. 108) esto dejaría como resultado una comprensión corporal, posibilitadora del desarrollo en la complejidad.

Con relación a esa complejidad que se menciona anteriormente, es que no se deben desvincular, ni dejar de lado los lazos afectivos y sociales, que finalmente constituyen al sujeto en relación y reflexión con los procesos cognitivos, es entonces que, desde la educación física, y la expresión corporal se tienen en cuenta capacidades cognitivas: las cuales contribuyen con respecto a la toma de decisiones, a la interpretación de las situaciones y las lógicas motrices; las capacidades de movimiento, que por su parte y según el análisis de movimiento desde el punto de vista evolutivo de Arteaga et al.(1993) se conforman progresivamente por “reflejos, habilidades básicas, genéricas, específicas y habilidades motrices voluntarias” (p.110) a esto lo

atravesan capacidades perceptivas como la conciencia corporal, la espacialidad y la temporalidad, por último las capacidades expresivas, que ponen en análisis y relación el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la comunicación introyectiva.

La unión quiasmática de las capacidades mencionadas permite el óptimo desarrollo de las mismas, de carácter individual (autoconocimiento), asumiendo la comprensión corporal como una totalidad, partiendo de experiencias personales, pero no se queda solamente en eso, sino que potencia su conocimiento corporal, emocional y cognitivo proyectando al ser humano (confianza) frente a un bienestar colectivo e individual.

Sin embargo, para ser más específico y lograr la comprensión de la expresión corporal con relación al proyecto, el cuerpo y a la educación física se tienen en cuenta los siguientes elementos que integran cada una de las capacidades: una de ellas es la conciencia corporal, la cual tiene una variedad de elementos tal como el esquema corporal, la respiración, la relajación, la lateralidad y las sensopercepciones, que dan lugar al conocimiento propio y globalizado en tanto que emociones, sensaciones, relaciones del cuerpo en su totalidad con el medio y consigo mismo, las cuales son mediadas por las capacidades en general; por otro lado, se encuentra la espacialidad, no solo entendida como un lugar, sino como la lectura de un contexto y cómo se ubica el cuerpo y su conocimiento en dado espacio potenciando o inhabilitando la confianza que pueda llegar a emerger del proceso, lo que se traduciría en cómo se proyecta la corporeidad del sujeto, en los diferentes planos, niveles, direcciones, trayectorias y formaciones. (anónimo, 2018)

Finalmente, la interiorización, la espontaneidad y la creatividad son en gran medida un punto de llegada porque por medio del autoconocimiento y la confianza que este genera, se hacen evidentes procesos reflexivos y de análisis que llevan a una interpretación acertada de

acciones que a pesar de ser naturales o instintivas no dejan de ser conscientes y posibilitadoras de nuevo conocimiento en el movimiento.

Se debe agregar que las capacidades tienen origen en corrientes que se construyen en diversos ambientes y acomodan a su preferencia el desarrollo dependiente de cada mirada encasillándolo específicamente, estas son tres, la corriente terapéutica, la escénica y la pedagógica, la primera con una mirada holística del cuerpo humano, en donde se busca descubrir lo propio del ser, y del cuerpo situado frente a los demás, la segunda, se ubica en el espacio teatral y la danza concibiendo el lenguaje corporal como un todo, y la tercera, tiene lugar en la escuela, que después de entender las dos corrientes anteriores a esta, ve la posibilidad de intervenir educativamente, con algunos contenidos de la psicomotricidad, articulándose de esta manera a la construcción de un ser humano al cual se le facilite la comunicación y expresión.

Llegando a este punto es donde se considera que el autoconocimiento tiene una relación recíproca con la expresión corporal, mostrando la importancia de conocerse a sí mismo, diferenciándolo de lo que la sociedad y la cultura desde su comunicación ha venido instaurando haciéndose evidente éste, en la confianza para expresar y distinguir lo más profundo de su conocimiento y de su sentir. Es por ello que se entra en concordancia con Marta Schinca cuando dice que:

El ser humano debe ser consciente de sí mismo, inserto en la naturaleza, dependiente de ella, de sus semejantes y de la organización social en la que vive, necesita integrar su propia expresividad corporal junto con las demás formas de expresión propias de él. (Citado en anónimo, 2018, (Comunicado personal) p. 118)

Y es que a pesar de que el autoconocimiento se refiere a un individuo es claro y como se evidenció antes, es permeado por factores sociales en la cotidianidad, por ello no se desconoce y es propio pensar entonces que a partir de lo connatural se construye, refuerza y sensibiliza progresivamente el ser humano, y es allí que es pertinente observar que cada contenido conlleva a una interdisciplinariedad que ofrece la sociedad y la misma expresión corporal, favoreciendo el cambio constante para la mejora mutua.

En torno a la educación física y en relación con la perspectiva pedagógica, se plantean estilos de enseñanza que puedan encajar en lo anterior brindando las metodologías necesarias al momento de la práctica, estas deben cumplir con los principios necesarios acordes al método, entre ellos se encuentran unos que por su parte proporcione o proporcionen una integralidad, que sea útiles, que se mantengan activos, que estén el marco de lo educativo, socializador, económico y que sea eficaz según lo estipulado por Thorndike (1973).

De acuerdo a esa relación desde el currículo flexible se permite y establece la adaptación de varios estilos que corresponden a llevar a cabo el desarrollo de los aprendientes en el proceso de aprendizaje estos son tomados de Miguel Ángel Delgado Noguera (1991) de él tomamos los siguientes: Programas individuales, Descubrimiento guiado, Resolución de problemas.

Los estilos anteriores se encuentran en el marco de la enseñanza que fomentan la individualización también que conforma la implicación cognoscitiva y conceptual directa del aprendiente en su aprendizaje, para esto se deben tener presente las características de acuerdo a Delgado Noguera, M, A (1991): En un primer momento los que están guiados por la individualización se integran por estar basados en una lista de tareas, adaptadas y adecuadas a las necesidades del alumno y este las realiza, pero requiere una evaluación inicial. Ya que de él se

logran evidenciar los resultados finales. Los que se relacionan a lo cognoscitivo y conceptual considera que el profesor plantea la tarea y el alumno ensaya y experimenta o también plantea la actividad y el alumno busca soluciones, por otra parte, le ofrece una guía para orientarle en la búsqueda de la solución. Utiliza la técnica de enseñanza que se refiere a la indagación en este caso con respecto al conocimiento de sí mismo y a la confianza que posee y que finalmente proyectará, con esto se le dará al aprendiente la posibilidad de mantener un papel muy activo estimulando así la creatividad y su conocimiento.

Perspectiva de hombre, hacia el hombre y por el hombre

Desde el presente PCP surge la necesidad de establecer un ideal de hombre a formar, el cual se apoye en los referentes teóricos anteriormente establecidos desde el campo disciplinar, pedagógico y humanístico. Para lograr este objetivo es pertinente recoger las diferentes características que se han desplegado desde cada uno de esos campos.

Es así que a partir de la concepción del ser humano y de ese hombre propuesto por Erikson desde la teoría psicosocial, y sus tres diferentes enfoques (ethos, psique, soma) que caracterizan y engloban al mismo, dependientes de las etapas del desarrollo humano, son vistas popularmente y externamente desde sus dimensiones naturales, es decir; biológico, orgánico y fisiológico, y cómo éstas pueden aportar en la formación de la sociedad, pero no solamente esto, sino también los aspectos culturales, espirituales y éticos que envuelven las diferentes miradas del hombre como la esencia (individual) hace relación desde la experiencia personal con la sociedad, por ejemplo se pueden encontrar diferentes posibilidades: (1) El hombre que contribuye con los ideales de la sociedad, siempre y cuando no perjudique los valores que

representa; (2) Aquel que junto con las acciones que genera, no afecte en la integridad de otras personas o de lo que lo rodea; (3) También el hombre que es crítico; (4) El sujeto reflexivo y auto reflexivo, entre otras miradas e imaginarios.

Al entender al hombre como un ser complejo en sus diversas dimensiones y desde las diferentes perspectivas y capacidades que posee, no ha de ser suficiente un solo ideal el cual pueda abarcar por completo a las mismas. Sin embargo, al fundamentar el presente PCP se refleja la necesidad de potencializar la confianza, lo cual conlleva a la posibilidad de un ser que se identifica como un ser diverso y que reconoce sus diferentes dimensiones, enriqueciendo así la proyección del conocimiento desde su corporeidad en la participación de manera libre y comprometida con las transformaciones individuales.

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN

Desde la construcción de la propuesta educativa, y teniendo en cuenta la problematización planteada en el primer capítulo que esencialmente menciona, como la falta de confianza en sí mismo incide de manera directa en la interacción de los individuos, por ende en el desarrollo integral del mismo y su proyección con el medio, por esta razón se pretende fortalecer la confianza guiados por el autoconocimiento, para potenciarla se tiene en cuenta no solo una dimensión, sino la posibilidad de pensarse tanto en lo físico, como en lo psíquico y lo social, desde esta tríada se parte con la oportunidad que se encuentra de frente con respecto a la confianza, considerando que es un factor importante que debe ser abarcado y es aquí donde la educación física desde el presente Proyecto Curricular Particular ira de la mano con la expresión corporal.

Para poner en contexto el propósito del proyecto, se cuenta con una población que se caracteriza por individuos que se encuentran en la adolescencia, como es bien sabido en esta etapa se presentan cambios no solo a nivel y perspectiva física sino también cognitiva y social; es aquí donde el autoconocimiento posibilita ver las dimensiones mencionadas anteriormente desde la práctica, donde la confianza siendo la finalidad toma en cuenta que los aprendientes se expresan de manera única, es decir desde su corporeidad, permitiéndole conocerse, que se sienta de él mismo y para el mismo.

Es así y comprendiendo las etapas de desarrollo planteadas por Erikson y habiendo seleccionado la etapa psicosocial V o de adolescencia, donde las edades oscilan entre los 12 y 20 años de edad, para este grupo se torna interesante trabajar con estudiantes que estén cursando los grados décimo y once, teniendo en cuenta que las edades en estos grados pueden estar entre los 14 y 18 años; este grupo es de interés, ya que están en los últimos grados de colegio y como se

encuentran a puertas de finalizar una etapa e iniciar otra en sus vidas, se torna valioso el abordaje de la problemática con ellos debido a que se puede analizar de una manera la existencia de dicha problemática y de ser así obtener mejores resultados.

Dando un giro a aquello que se tenía visualizado en cuanto a la población con la cual se pretende trabajar, esto por causa de la pandemia global originada por el Covid-19 el cual provocó el cese de actividades colectivas, entre ellas las académicas, donde los estudiantes debieron llevar el desarrollo de sus clases al ámbito virtual desde sus casas en la mayoría de los casos. Esto provocó que el acceso a una institución académica se viera resignado, debido a que no se obtuvo respuesta de ninguna de las instituciones a la cual se presente la solicitud para la implementación del actual PCP.

Por esa razón en un primer momento se hace una invitación abierta por redes sociales a aquellas personas que se encontraran cursando los últimos grados de colegio con el fin de que hicieran parte del grupo de trabajo, programando así una charla informativa, pero dicha charla no obtuvo la asistencia esperada. En un segundo momento se hace la invitación a personas del entorno laboral o personal de los integrantes del presente grupo de trabajo, los cuales estuvieran dentro del rango de edades planteadas anteriormente, dicha invitación fue acogida por un número considerable de personas interesadas en hacer parte de las actividades. Una vez presentado el proyecto y el plan de trabajo se llega al acuerdo de realizar dos sesiones de trabajo semanales de manera virtual, teniendo en cuenta la situación sanitaria que se presenta.

Rol del estudiante

Teniendo en cuenta la construcción de la tríada teórica en el camino de la pedagogía, y desde la retroalimentación, el aprendiente posee las siguientes características, a modo general que dan pasos a la perspectiva sobre el rol en mención:

CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE		
<p>MODELO ROMÁNTICO (Ríos, G & Urdaneta, H, 2015)</p>	<p>PEDAGOGÍA CONCEPTUAL (Miguel de Zubiría Samper, citado por Bonilla Torres, Gómez Contreras, & Monroy Bermudez, 2019)</p>	<p>PARADIGMA HUMANISTA (Ocaña Ortiz, A, 2013)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante es el centro, el eje sobre el cual debe girar todo el proceso educativo. ➤ El estudiante tiene la palabra durante el desarrollo del proceso, es decir tiene libertad de opinar y de aportar ideas cada que asilo considere. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La educación de seres humanos amorosos y talentosos. ➤ Participativo y competitivo. ➤ Cooperativo y comprometido con las transformaciones sociales y personales. ➤ Comprometido afectivamente con sus causas, metas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La idea de que cada individuo es diferente y todos tienen su propia forma de interpretar el mundo. ➤ Ser más como ellos mismos ➤ El explore y comprenda de una manera más completa los significados de su experiencia promoviendo el desarrollo de su personalidad.

Grafica 2. Características del estudiante. Dentro del cuadro se encontrarán las características escogidas dentro de la teoría del segundo capítulo desde el camino de la pedagogía, en él se realiza una adaptación de la información obtenida de los títulos que aparecen en el cuadro cada uno con su respectiva cita. Fuente adaptada, Meneses, P Sánchez, S y Velasco, F. 2020.

Rol del docente

Comprendiendo que las posturas de la tríada pedagógica, contiene similitudes y características en cuanto al rol del docente, se hace la siguiente gráfica, la cual aporta junto a los modelos una integración del educador y/o maestro que guía al aprendiente en el ámbito académico:

CARACTERÍSTICAS DEL DOCENTE		
<p>MODELO ROMÁNTICO (Ríos, G & Urdaneta, H, 2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Facilitar la provisión de recursos para la realización del proyecto personal y corregir los caminos evidentemente infructuosos. ❑ Acompañante de las iniciativas del estudiante. 	<p>PEDAGOGÍA CONCEPTUAL (Miguel de Zubiria Samper, citado por Banilla Tarres, Gómez Contreras, & Monroy Bermúdez, 2019)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Orientador del proceso. ❑ Conocedor de la didáctica. ❑ Competente en su área de enseñanza. ❑ Excelente en las relaciones afectivas con sus estudiantes 	<p>PARADIGMA HUMANISTA (Ocafía Ortiz, A. 2013)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Debe ser un maestro interesado en la persona total de los estudiantes (Hamachek, 1987). ❑ Debe estar abierto ante nuevas formas de enseñanza u opciones educativas (Carlos, Hernández y Lardá, 1991; Sebastián, 1986). ❑ Deben ser frente a sus estudiantes tal y como son, auténticos y genuinos (Good y Brophy, 1983; Sebastián, 1986). ❑ Deben comprender a los estudiantes poniéndose en el lugar de ellos, siendo sensible a sus percepciones y sentimientos (comprensión empática) (Good y Brophy, 1983). ❑ Debe rechazar las posturas autoritarias y egocéntricas (Sebastián, 1986).

Cuadro 3. Características del docente. Dentro del cuadro se encontrarán las características escogidas dentro de la teoría del segundo capítulo desde el camino de la pedagogía, en él se realiza una adaptación de la información obtenida de los títulos que aparecen en el cuadro cada uno con su respectiva cita. Fuente adaptada, Meneses, P Sánchez, S y Velasco, F. 2020.

Diseño Curricular

Como se enunció en el capítulo 2 y teniendo en cuenta el Currículo Flexible- Participativo propuesto para el presente PCP, se propone el diseño curricular, el cual desde la mirada que propone Donald Lemke, dentro de la estructura para las actividades, posibilita el alcance de los propósitos. De acuerdo a las Unidades de aprendizaje integrado o en sus siglas las U.A.I, propuestos por Lemke, D citado por Alfaro, T. C et al. (1984), las cuales son vistas dentro de la estructura como un medio para llegar a un fin, dado a esto las U.A.I, son integradas por tres tipos de actividades y adaptadas gracias a su funcionalidad como instrumentos didácticos, las cuales, citadas desde Alfaro, T. C et al. (1984). son:

- a) Iniciatoria: (Motivacionales y exploratorias)
 - b) De desarrollo (parte central de las U.A.I)
 - c) Culminatorias (Revisión de ideas centrales y evaluación del trabajo del estudiante.
- (p.169)

Con lo anterior también se dispone de tres fases para la organización dentro de las U.A.I; desde el Proyecto curricular particular y la estructura que se ha planteado para la implementación, como parte de esta adaptación a las unidades se les asignará la mirada macro y los momentos que a continuación se describen tomaran lugar dentro de la ficha como lo micro.

Primer momento: Iniciatoria.

La cual brindara la búsqueda de conocer si es apropiado la planeación de la sesión, con los intereses de los aprendientes, y a modo de calentamiento de la clase en cuanto al aprendiente con el tema y al ambiente en el que se encuentra.

Segundo momento: Ejecución.

Como parte central en la construcción para la clase, en este momento se reflejarán las actividades propuestas, las cuales son la base para la ejecución del tema en cuestión a nivel práctico- teórico.

Tercer momento: Culminación.

A modo de reflexión en el tercer momento se realiza, esta parte como el análisis y reflexión de lo vivido y experimentado de acuerdo a las actividades desde los aprendientes, como complemento, se realizan observaciones por parte de los docentes, lo cual permite potenciar las

siguientes sesiones y la socialización de las N.I.P s (necesidad, interés o problema) de los aprendientes, por sesión.

Instrumento para las planeaciones

Como ayuda en la planificación, se presenta el siguiente croquis y/o esquema de una ficha, la cual permitirá plasmar la información y datos necesarios para el desarrollo y comprensión de las sesiones, además que servirá como una herramienta planificada como base para obtener un orden sobre el contenido que se realizará.

Planeación de clase.

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N.º #			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefanía; Meneses Puerto Ricardo Andrés & Velasco Fernández Geraldine Vanessa		
Fecha:		Horario	
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:			
TEMÁTICA			
CONTENIDO:			
Objetivos	General		
	Unidad		
	Sesión		
Recursos de la clase			
Espacio:			
Materiales:			
Plataforma:			
DESARROLLO DE LA CLASE			

Primer momento: Iniciatorio		
Inicio de la clase:		
Segundo momento: Ejecución		
Tercer Momento: Culminación		
Cierre de la sesión.		
Evaluación:	Participación	
Recomendaciones		

Grafica 4. Formato planeación de clase del proyecto El autoconocimiento como fortalecedor de la confianza (2020). Dentro del cuadro se encontrarán las características escogidas para la recolección de datos de cada sesión planteada dentro de la implementación. Fuente adaptada, Meneses, P Sánchez, S y Velasco, F 2020.

Hexágono pedagógico.

En el proceso del acto educativo, desde el presente Proyecto Curricular Particular se realizó la adaptación de la propuesta mencionada en Cazarez (2013) dicha de la pedagogía conceptual, la cual aporta en esencia la mirada reflexiva por parte del docente, esta guía se desarrolla a partir de los seis (6) componente, los cuales buscan dar un horizonte al sentido del acto educativo. Para esta implementación se realizó una adaptación del componente a modo general de acuerdo a esta guía, teniendo en cuenta a la expresión corporal y a los objetivos propuestos para la problemática.



Grafica 5. Adaptación del acto educativo de Miguel De Zubiría Samper. Dentro de la figura se encuentra desarrollado el acto educativo propuesto desde el hexágono pedagógico de Samper, M, expresando aquí una adaptación general en cuanto al proyecto curricular particular. Fuente adaptada, Meneses, P, Sánchez, S y Velasco, F. 2020.

Macroestructura

A Continuación, se presentarán los objetivos que guiarán posteriormente el desarrollo de la implementación, desde el objetivo general, pasando por los objetivos específicos los cuales están ligados estrechamente con cada una de las unidades de trabajo planteadas en la macroestructura, la cual se presentará más adelante.

OBJETIVOS		
General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
Específicos	Unidad 1	Reconocer la concepción que posee el aprendiz de la confianza en sí mismo y de autoconocimiento de acuerdo a sus ideas y percepciones, y cómo puede evidenciarse desde la espontaneidad.
	Unidad 2	Desarrollar y/o potenciar en el aprendiz el conocimiento de sí mismo desde la conciencia corporal a partir de las nociones y percepciones del soma para ser reconocidas en la confianza.
	Unidad 3	Lograr que el aprendiz desde su autoconocimiento realice procesos de reflexión, análisis e interpretación, por medio de la interiorización, que conlleven a la linalidad del presente PCP.
	Recopilar y analizar la información suministrada por parte de los aprendices, para identificar si se lograron los procesos de interiorización de los contenidos previstos en cada una de las sesiones.	

Grafica 6. Objetivos propuestos para el diseño e implementación. La gráfica cuenta dentro de su contenido los objetivos utilizados para el proyecto, desde el general y los específicos por unidad. Fuente propia, Meneses, P, Sánchez, S, y Velasco, F 2020.

Planeación general

La siguiente tabla presenta la macroestructura, en la cual se puede evidenciar en un primer momento el ideal de hombre que se creó en el capítulo anterior desde lo humanístico, lo pedagógico y lo disciplinar, dicho ideal guiará junto con el objetivo general el desarrollo de la implementación. También se encontrará en la presente tabla la relación que surgió desde los procesos organizativos planteados por Erickson, y las temáticas que tomaron mayor relevancia desde la expresión corporal. La relación se puede evidenciar de forma horizontal y se ve reflejada por el uso de un color específico entre un proceso organizativo desde lo humanístico y una temática seleccionada desde la expresión corporal, de esta última surgen una serie de

contenidos los cuales se ven en la misma línea horizontal con un color más claro respecto a los visualizados anteriormente.

Por otra parte, se visualiza dentro de cada columna una unidad en específico que surge de la unión de la temática y el proceso organizativo. Estas unidades se abordarán de manera vertical, donde la primera unidad permitirá el acercamiento a la población y la identificación del punto en el cual se encuentran respecto a la problemática planteada, para esto se tendrán en cuenta tres contenidos que surgen de la primera temática, cada uno trabajado en una sesión de implementación. La segunda unidad será el cuerpo del trabajo donde el énfasis será puesto en el autoconocimiento con el fin de que esto permita fortalecer la confianza de cada uno de los aprendientes, para esta unidad también se utilizaran tres contenidos planteados desde la segunda temática seleccionada desde la expresión corporal, pero a diferencia de la unidad anterior, para el desarrollo de cada uno de estos contenidos se pretende trabajar en dos sesiones de implementación. Por último, la tercera unidad será utilizada para visualizar los resultados obtenidos a lo largo de las sesiones, además de permitir el espacio de la reflexión y el análisis de los contenidos trabajados a lo largo de las mismas, para esto también se hará uso de tres contenidos desplegados de la última temática seleccionada de la expresión corporal, y al igual que en la primera unidad se ejecutará en tres sesiones de implementación, una por cada contenido.

Por último al interior de la tabla y de forma vertical se encuentra el componente pedagógico, este se encuentra ubicado de dicha forma, que permite relacionar cada una de las unidades y de esta forma toda la implementación, dando luces de cómo llevar en una dirección adecuada la misma, también de forma vertical se encuentra una de las temáticas expuestas desde

la expresión corporal, esta temática se encuentra así, ya que para este grupo de trabajo se entiende que la misma puede transversalizar cada una de las temáticas abordadas en las unidades.

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN				
HUMANÍSTICO		DISCIPLINAR		
Se identificar en no un ser diverso que reconoce sus dimensiones, enriqueciendo la proyección de su continuidad y el conocimiento desde su corporeidad e individualidad. Proceso de organización	UNIDADES	TEMÁTICAS	CONTENIDOS	
	Físico-afectivo <i>El libro</i>	Reconocimiento y conocimiento de mi ser	Temporalidad Orden que determina la sucesión entre los acontecimientos.	Espontaneidad
	Biológico <i>Sonax</i>	Comprendiendo mi corporeidad		Conciencia Corporal
	Psíquico <i>Psiquis</i>	Proyectando mi psiquis		Intencionalidad
			Percepciones Acción consciente Adaptación al medio Lateralidad Sensorio-percepciones Esquema corporal Atención e Interpretación Análisis Reflexión	

Grafica 7. Macro-diseño del proyecto: El autoconocimiento como fortalecedor de la confianza. El siguiente cuadro está compuesto por el contenido de la macroestructura, la cual se establece la tendencia de la expresión corporal y sus componentes, los cuales son implementados en las sesiones. Fuente propia. Meneses, P, Sánchez, S y Velasco, F. 2020.

Expresar mi cuerpo.

En la siguiente tabla se presentan las tres unidades de trabajo junto con las temáticas y contenidos planteados en la macroestructura, y adicionalmente se pueden ver los objetivos planteados para el desarrollo de cada una de las sesiones propuestas, con la intencionalidad de que se presente un espiral educativo reflexivo y enriquecedor para el aprendiente.

UNIDADES DIDÁCTICAS					
UNIDADES	TEMÁTICAS	CONTENIDOS	SESIONES	Objetivos.	Temporalidad/Orden que denomina la sucesión entre los acontecimientos.
Reconocimiento y conocimiento de mí ser	Espontaneidad	Percepciones	1	Identificar el concepto de confianza y tener los datos antes por medio de un par de preguntas.	
		Acción consciente	1	Identificar la percepción de autopercepción y cómo se relaciona con la percepción de la confianza.	
		Adaptación al medio	1	Realizar un análisis de la percepción de la confianza en el entorno social y personal y cómo se relaciona con la percepción de la confianza.	
Comprendiendo mi corporeidad	Conciencia Corporal	Lateralidad	2	Realizar la prueba de lateralidad y cómo se relaciona con la percepción de la confianza.	
		Sensopercepciones	2	Analizar las sensopercepciones y cómo se relaciona con la percepción de la confianza.	
		Esquema corporal	2	Realizar la prueba de esquema corporal y cómo se relaciona con la percepción de la confianza.	
Proyectando mi futuro	Interiorización	Atención e Interpretación	1	Lograr que desde la atención e interpretación se llegue a la percepción de la confianza.	
		Análisis	1	Experiencia del ambiente y cómo se relaciona con la percepción de la confianza.	
		Reflexión	1	Lograr que desde la reflexión se llegue a la percepción de la confianza.	

Grafica 8. Micro-diseño del proyecto: El autoconocimiento como fortalecedor de la confianza. Dentro del cuadro observado, se presenta el macrodiseño, donde se expresan los contenidos, el número de sesiones planeadas y los objetivos de cada sesión en cuestión. Fuente propia. Meneses, P Sánchez, S y Velasco, F 2020.

Metodología

Desde una perspectiva de trabajo que permita desarrollar o poner en marcha las temáticas expresadas con antelación y que buscan abordar la problemática que surgió desde este PCP, es así como para este grupo de trabajo se hace pertinente plasmar la secuencia que se pretende seguir para lograr dicho fin.

Como un abordaje previo de la población, se hace uso de una encuesta que permita identificar las características socio-demográficas, dicha encuesta cuenta con recolección de datos como, nombre, edad, sexo, nivel educativo, estrato, acceso a internet, todo esto con el fin de

caracterizar la población. Después de eso y teniendo en cuenta el diseño curricular se plantean tres momentos principales guiados por las unidades de trabajo, a su vez estas unidades serán desarrolladas desde una temática particular de la Expresión Corporal, y cada temática será abordada desde tres contenidos específicos de la misma.

Por otra parte, siguiendo el desarrollo curricular, cada sesión estará discriminada en tres momentos denominados como iniciatorio, ejecutorio y culminatorio. El primero se verá enfocado en romper el hielo o centrar la atención en el contenido de la sesión; el segundo se presenta como el desarrollo concreto del contenido, donde se plasmarán tres actividades que permitan alcanzar el objetivo específico de esa sesión; el último momento permitirá recoger las reflexiones de los participantes, siendo esto un momento importante porque desde el análisis de dichas reflexiones se podrá estructurar el trabajo de las próximas sesiones además de poder vislumbrar el rumbo que está tomando el desarrollo del trabajo y hacer las correcciones que sean pertinentes.

Para dar inicio al desarrollo de la implementación un primer momento se abordará la Unidad temática “Reconocimiento y conocimiento de mi ser”, la cual contempla la temática de Espontaneidad y está a su vez será trabajada desde tres contenidos, cada uno de ellos será plasmado en una sesión de implementación, es este primer momento se pretende hacer una identificación de la población y del nivel en el que se encuentran respecto a la problemática, para esto se utilizara una encuesta con un total de diez preguntas dicotómicas, ocho de ellas enfocadas en el análisis de la Confianza y dos respecto al autoconocimiento. Esta encuesta será el punto de partida para el desarrollo de las siguientes sesiones.

En un segundo momento se resalta la unidad temática “Comprendiendo mi corporeidad” la cual permitirá abordar directamente el propósito de este PCP, el cual es fortalecer la confianza a través del autoconocimiento, para esto se hará uso de la temática de Conciencia corporal por

medio de seis sesiones, divididas en dos sesiones por cada uno de los tres contenidos, seleccionados para esta unidad,

Para concluir se pretende trabajar en un tercer momento la unidad temática “Proyectando mi psiquis” el cual comprende la temática Interiorización, y está a su vez contempla tres contenidos los cuales serán implementados cada uno en una sesión, con el fin de identificar los resultados obtenidos a lo largo de la implementación.

Recolección de datos

Como aporte para la obtención de datos de las sesiones, se integrarán como recursos para su recolección, el diario de campo, como herramienta para la reflexión personal de los docentes, como apoyo al acercamiento a la población se optará por preguntas y cuestionarios y/ o encuestas. Dado lo anterior se describirá a continuación.

Diario de campo

Para la recolección de la información que se pueda presentar y evidenciar desde el presente PCP, El diario de campo, Obando, V. (1993) hace mención que es “como un instrumento de registro de información procesual que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas” (p. 309) Pero teniendo en cuenta, se diferencia en que se desarrolla de manera individual, grupal o general, y desde la percepción del investigador o de la persona que está observando el contexto, el diario de campo por lo tanto brindará la facilidad de poder dividir la información y poder asignarla en una categoría (de acuerdo a las unidades que se planteen). Dado a lo anterior, el diario de campo brindará la reflexión personal del docente, de una manera más ordenada y significativa a lo vivenciado en cada sesión.

Evidencias (fotos)

Desde la virtualidad y para la obtención de evidencias del proceso y los trabajos manuales desarrollados en las sesiones, se tiene previsto utilizar el envío de evidencia por medio de la fotografía, lo cual permitirá observar las evidencias realizadas.

Preguntas y Cuestionarios

Otro modo de recolección de información lo hallamos en los cuestionarios que son según Víctor Niño (2011) “un conjunto de preguntas técnicamente estructuradas y ordenadas” (p. 89) esto va a permitir cuantificar y cualificar la información, teniendo en cuenta características a modo cognitivo personal tales como deseos, hechos, opiniones, percepciones, actitudes, intereses, conocimientos etc., que puede poseer y expresar cada individuo; para este caso particular la intención de este cuestionario aplicado a manera de encuesta, es conocer en una primera instancia a los aprendientes, acorde a su percepción en cuanto que conocimiento de sí y confianza posee.

Evaluación

Conforme al currículo flexible-participativo que se establece, es necesario definir unos criterios de evaluación, para ello este proyecto utilizará como método evaluativo lo que tiene que ver con la evaluación de tipo procesual, la cual según Ahumada (2001. Citado por Muñoz. O), la establece así “la evaluación debe constituir un proceso más que un suceso y, por tanto, interesa obtener evidencias centradas en los procesos de aprender más que los resultados o productos” (s, f. p. 3) es por esto que no se limita la evaluación a un solo momento del proceso sino a cada instancia de la implementación.

Es por ello que cada sesión, momento y actividad debe brindar los contenidos necesarios para la extracción de análisis que permitan identificar las necesidades u oportunidades que se requieran en el proceso de enseñanza - aprendizaje tanto de los docentes como de los aprendientes es por ello que Muñoz (s, f.) afirma que “la evaluación procesual como tal necesita recopilar la información antes durante y al final del proceso, obedeciendo a los logros de los objetivos formulados, para ello requiere de una evaluación inicial y final.” (p. 5) Es por eso que el presente PCP implementa un cuestionario diagnóstico al principio de la implementación y al final de la misma con el fin de conocer en primer lugar como se encontraban los aprendientes y al finalizar para conocer los avances que pudiesen presentarse, durante el proceso se llevan a cabo los diarios de campo que permiten los cambios sobre la marcha de acuerdo al currículo flexible- participativo, también se propone la evaluación por sesión acorde a lo mencionado anteriormente, en donde dichas sesiones, contarán con la evaluación inicial, que estará compuesta por la asistencia y la pertinencia de los materiales solicitados y el compromiso con estos; como evaluación final se realizará dentro del proceso de la clase como cierre, una reflexión participativa por parte de los aprendientes.

Para lograr una evaluación completa del proceso Muñoz (s, f.) dice que...

La evaluación procesual provee información permanente durante el proceso formativo de los alumnos, para afianzar, profundizar, reorientar y perfeccionar su aprendizaje, su propósito es comprobar que el alumno ha alcanzado un aprendizaje significativo, cuando los datos permiten un feedback positivo que refuerce y fortalezca dicho aprendizaje aumentando su motivación y autoconcepto. (p. 6)

Con lo anterior se concluye entonces que la evaluación procesual lo que quiere lograr es un aprendizaje significativo, por ende, su intencionalidad está en brindar una evaluación cualitativa que permita mediar en el proceso e identificar los problemas y avances del proceso formativo.

Con el fin de complementar la evaluación procesual de acuerdo a la flexibilidad del currículo en favor de intencionalidad del presente proyecto centrado en el autoconocimiento y al tipo de evaluación anteriormente expuesta, es de suponer que este proceso se efectúa de manera individual, ya que cada aprendiente conlleva un proceso distinto al otro, por ello se suma la autoevaluación lo que Santos(1988) citado en Fraile, A (2010), define como “Un proceso de autocrítica que genera unos hábitos enriquecedores de reflexión sobre la propia realidad.” (p. 17)

A este punto es pertinente relacionar el modelo Romántico donde el aprendiente es el centro del proceso y la autoevaluación le brinda ese protagonismo de acuerdo al conocimiento de sí mismo, pensando de en cuanto a sus habilidades, dificultades, saberes, facultades, deficiencias, lo que en palabras de Fraile, A (2010) para que el “alumnado pueda autoevaluarse, cada uno de ellos deberá tomar nota de qué forma evolucionan sus ideas recogidas en sus informes personales: cómo van superando las dificultades de aprendizaje, cómo han modificado sus estrategias para aprender, etc.”(p. 9) acorde con las unidades didácticas permitirá la reflexión constante en ese proceso auto evaluativo.

EJECUCIÓN PILOTO

Micro-contexto

Entendiendo la situación de salud que afronta el planeta en la actualidad debido a la pandemia ocasionada por el Covid-19 y cómo esto ha tocado todos los campos de la sociedad, en donde los entornos educativos no se han visto exentos, por esta razón fue difícil acceder a una institución educativa para desarrollar la implementación del presente PCP, es así y después de llegar a una serie de conclusiones se decidió hacer una solicitud por redes sociales como se mencionó anteriormente; al no tener una acogida por dicho medio se decide presentar el proyecto a una serie de conocidos de los integrantes de este grupo de trabajo, donde se encontraban compañeros de trabajo, familiares, amigos de familiares, etc. Esta convocatoria presentó una respuesta numerosa, llamando la atención de un número considerable de personas.

Población.

El grupo participante de las actividades propuestas para trabajar el autoconocimiento como fortalecedor de la confianza en su etapa implementación se vio compuesto por un total de 12 participantes donde diez eran mujeres y dos eran hombres, con edades entre los 12 y 22 años. Desde la clasificación que plantea Erickson el grupo participante es designado como adolescentes, quienes desde el proyecto cuentan con el rol de aprendientes.

Dentro de las características que rodean a los aprendientes y teniendo en cuenta el rango de conectividad que poseen, se encontró que desde la categoría socioeconómica en un primer grupo dos son de estrato 3 en Soacha y Mandalay; seis aprendientes son de estrato 2 residiendo en Bosa, Kennedy, Ciudad Bolívar y Fontibón, y en un tercer grupo, cuatro son de estrato 1, con incidencia en Ciudad Bolívar y Soacha.

Dando continuidad en la descripción de los aprendientes y poder conocer características

dentro del contexto, se pudo evidenciar por medio de la encuesta de recolección de datos (ver anexo 14) que el nivel educativo sobresale en la población con cinco cursando el pregrado, y uno el bachillerato; dentro de este último, se cuenta con seis aprendientes quienes ya han cursado el bachillerato y actualmente están laborando o realizando otras actividades.

Nuevos ambientes.

Como parte de la adaptación social al contexto educativo y de acuerdo a las medidas de bioseguridad adaptadas para evitar conglomeraciones de sujetos, dentro de establecimientos o espacios reducidos, y en cumplimiento a las medidas de prevenir el Covid-19 (enfermedad por coronavirus), el cual definido desde la OMS (2019) “Coronavirus de tipo 2, causante del síndrome respiratorio agudo severo”, Las sesiones se realizaron de manera virtual, donde cada aprendiente desde su hogar se conectaba por medio de la plataforma Google Meet, la cual proporciona una conexión sincrónica, dicha plataforma funcionó como recurso didáctico que permitió crear reuniones y agendar con antelación los encuentros.

Micro-diseño

En consecuencia el micro diseño tiene que ver con los objetivos que se le otorgan a cada sesión (Cuadro N.º 9, adjunto en el tercer capítulo) para lo cual se establece una estructura que se asigna de la siguiente manera: Su respectiva presentación en torno a la institución, proyecto y docentes a cargo, hora y fecha de la sesión que corresponde al cronograma que se encuentra en el siguiente título, seguido de los objetivos planteados que se encuentran mencionados así: de acuerdo al general, la unidad y por supuesto el de la sesión, con el fin de mantener la incidencia del contexto a quien desee conocer dicha planeación, esto da paso a los momentos de la sesión y

las actividades debidamente especificadas; para finalizar se encuentra la evaluación y observaciones las cuales permiten el análisis de la información.

Cronograma.

Con el fin de darle un sentido, un tiempo y lugar, desde el micro diseño se establece el siguiente cronograma que contiene las fechas establecidas para la implementación, en las cuales se ejecuta la sesión, contando así, con doce (12) encuentros virtuales, donde cada uno corresponde a la respectiva unidad y contenido a tratar, cada sesión lleva al lado el número pertinente, que responde al orden en el que se lleva a cabo cada momento, además de la fecha y hora de la ejecución.

CRONOGRAMA 2020-2							
CONTENIDO / FECHAS		OCTUBRE			NOVIEMBRE		
UNIDAD	Contenido (N° de la sesión)	Fecha	Hora	N° Sesión	Fecha	Hora	N° Sesión
Reconocimiento y conocimiento de mi ser	Percepciones	06-10-2020	8:00/9:00pm; 11:00/12:00pm	N°1			
	Acción consciente	08-10-2020	8:00/9:00pm; 11:00/12:00pm	N°2			
	Adaptación al medio	13-10-2020	8:00/9:00pm	N°3			
	Talentedad	15/16-11-2020	8:00/9:00pm	N°4			
Comprendiendo mi corporeidad	25-10-2020	8:00/9:00pm	N°5				
	27-10-2020	8:00/9:00pm	N°6				
	27-10-2020	8:00/9:00pm	N°7				
	Tecnicas corporales	29-10-2020	8:00/9:00pm	N°8			
Proyectando mi psiquis	Atención e Interpretación				03-11-2020	8:00/9:00pm	N°9
	Análisis				05-11-2020	8:00/9:00pm	N°10
	Reflexión				10-11-2020	8:00/9:00pm	N°11
					12-11-2020	8:00/9:00pm	N°12

Grafica 9. Cronograma implementado en el proyecto curricular particular 2020. El siguiente cuadro da evidencia de las fechas utilizadas, ordenas y expuestas en el cronograma presente. Fuente propia. Meneses, P, Sánchez, S, y Velasco, F 2020.

Análisis de las unidades

Teniendo en cuenta que la implementación de todo proyecto para obtener resultados concretos y precisos debe ser ejecutado a largo, mediano o corto plazo, en vista de lo anterior, desde el pilotaje del presente proyecto curricular particular, se decide abarcar tres unidades de aprendizajes integrados, o también mencionadas como unidades temáticas, con el fin de tener un acercamiento al análisis del proyecto.

Reconocimiento y conocimiento de mi ser.

Después de analizar una a una las sesiones de implementación de la unidad número uno denominada Reconocimiento y conocimiento de mi ser, se pudo identificar que:

La primera sesión nos deja como resultado, que el objetivo planteado para el desarrollo de la misma se logró de acuerdo a ese primer acercamiento con los aprendientes, considerando la importancia identificar el concepto de confianza que ellos tienen desde la construcción de vivencias y conocimientos previos al taller. Con la base de que cada aprendiente posee una subjetividad diferente, es aquí donde la intervención cobra sentido, ya que los propósitos de identificar y relacionar dicho concepto desde la expresión corporal, específicamente a partir de la espontaneidad, guiados desde las percepciones dan lugar a reconocer la confianza como ser individual. Es así como desde la ejecución de las actividades se brinda el espacio donde los aprendientes suman a sus experiencias previas lo vivido en la sesión para formular un concepto nuevo si es el caso respecto a la confianza, el cual se seguirá desarrollando en las siguientes sesiones.

La segunda sesión por otra parte nos permite identificar que el objetivo planteado para la misma se pudo alcanzar, ya que a la hora de identificar el concepto de autoconocimiento se requiere analizar la función de la acción consciente, en ella se encuentra de manera implícita el conocimiento de sí mismo, el reconocer acciones que suelen ser caracterizadas dentro de la normalidad donde se entra en lo cotidiano y se desconocen las acciones en su particularidad, lo cual desde nuestra perspectiva puede llevar a perder la noción de las habilidades, de las emociones, del conocimiento y otros factores importantes para el ser humano, como lo plantea Bauman (2004) cuando nos ofrece una mirada desde el libro de la modernidad líquida, en donde el autoconocimiento es identidad, centrando de esta manera el sujeto en la búsqueda de quien es, y qué pieza en la sociedad es, desde una mirada reflexiva, el sujeto se considera bajo una responsabilidad auto-reflexiva desde su cotidianidad de constantes cambios, *cambios de forma*; partiendo de cómo él ve y expresa su realidad al exterior, Hernández, J (2016) parafraseando a Bauman dice que “vale la pena señalar que la búsqueda de identidad, para nuestro autor, es una constante lucha por detener el flujo”. (p. 282), pero este elegir y esta identidad también es comprender que las elecciones van ligadas a una reacción por la sociedad, y es donde la mirada reflexiva tiene más rigor y esperanza en ser libre ante lo que es y será sobre la construcción de su identidad, teniendo en cuenta lo expresado por Bauman, desde esta sesión las evidencias permiten identificar que los aprendientes pudieron plasmar un concepto muy cercano al del autor que guio nuestro cuerpo teórico.

La tercera sesión también arroja un resultado positivo en cuanto a la consecución del objetivo planteado para el desarrollo de la misma esto teniendo en cuenta lo vivido en la sesión y el objetivo propuesto, se pudo evidenciar que los aprendientes participan de una manera más activa en las sesiones, con el transcurrir de las actividades se les sentía más sueltos y menos

cohibidos a tal punto que podían realizar las actividades sin apagar el micrófono o la cámara siendo este un indicador de un leve apropiamiento de la confianza en ellos mismos, además esto permite resaltarla espontaneidad con la que se desarrollaron en esta sesión, ya que la atención estaba centrada en realizar las diferentes actividades y no en lo que podrían pensar los demás, lo que mejor define esta acción es lo que expresa Zagzebski (2009) cuando afirma que: “La confianza crea y fortalece vínculos entre las personas, y la confianza en uno mismo nos vincula con nosotros mismos.” (p. 3), siendo este punto que da sustento a la atención prestada por los aprendientes al momento de desarrollar las actividades.

Por último y después de analizar todas las sesiones de la primera unidad se pudo concluir que el objetivo de la misma se alcanzó satisfactoriamente, ya que se identificó a partir del abordaje de la espontaneidad los conceptos que poseen los aprendientes respecto a la confianza y al autoconocimiento, además entendiendo que este último es una herramienta que permite mejorar el primero.

Comprendiendo mi corporeidad.

Se dio inicio a la segunda unidad de aprendizaje integrado, denominado Comprendiendo mi corporeidad, para esto se abordaron tres contenidos desde la conciencia corporal es así como el análisis de la primera sesión de la unidad, el trabajo se enfocó en la lateralidad: "Dominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre otro, se manifiesta con la utilización selectiva de un ojo o de un miembro determinado para realizar operaciones de precisión". (Tigueros y Rivera, 1991, Citado por Anónimo. 2018. p.113), lo cual pretende potenciar en los aprendientes la relación con su cuerpo y su esencia cognitiva, que pudieran así interiorizar cada momento y movimiento, desde el dominio del cuerpo llevado a la lateralidad, lo cual permitió conocer las

diferentes fragmentaciones que puede poseer el cuerpo, y qué alternativas les daban la posibilidad de conocer habilidades que no habían experimentado. Con el fin de complementar el contenido anteriormente especificado con respecto a la lateralidad, en esta segunda sesión de la unidad dos se adiciona la espacialidad expresada por Castañer y Camerino (2000) como la "Aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo con respecto a la posición de los objetos como para posicionar esos objetos con relación a nuestra ubicación en cuanto a las relaciones de percepción" (Citado por Anónimo. 2018. p.113) y mirándolo desde una serie de connotaciones específicas de la misma se logra la articulación con la segmentación corporal, esto favorece un desarrollo integral en las habilidades en los aprendientes, además de tener la concepción de la lateralidad también los llevó al plano de la espacialidad, donde al integrar estos factores dio pasó por momentos a la de frustración, confusión y pena al no poder realizar los ejercicios indicados al primer intento, cabe resaltar que no se quedaron en estas sensaciones debido que buscaron la forma de adaptarse a la dinámica y de esta manera absorber los conocimientos necesarios para superar las dificultades. Teniendo en cuenta lo recogido desde el análisis y la interpretación de las dos sesiones enfocadas en el contenido de lateralidad se pudo llegar al consenso de que los objetivos se cumplieron a cabalidad.

Como paso seguido se llevó a cabo el desarrollo del segundo contenido enfocado en las sensopercepciones definidas por Leixá (1993) diciendo que son "Prácticas corporales que giran en torno a la necesidad del ser humano de abrirse a estímulos que proceden tanto de sí mismo como de su entorno. Se clasifican en interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas" (Citado por Anónimo. 2018. p.113), para esto en la primera sesión de dicho contenido y una vez que se identificó el concepto que poseen los aprendientes respecto al autoconocimiento en la unidad anterior, en esta sesión se abordó de una forma específica dicho concepto, desde las

sensopercepciones apoyándose en su visión interoceptivo, propioceptivo y exteroceptivo (I.P.E) con el fin de tener un impacto significativo en ellos, desde la estimulación de los diferentes sentidos, lo cual les permitió tener una mayor conciencia de ellos y entender cómo pueden influir en su desarrollo integral. Continuando con el segundo contenido de la sesión número dos y desde la definición presentada en el análisis de la sesión anterior respecto a las sensopercepciones, se enfocó una vez más desde su clasificación de I.P.E, estos conceptos van en pro de la confianza, lo que permitió que desde el abordaje de los sentidos y de las percepciones de los mismos, los aprendientes avanzaran en dirección de la confianza y que esto se expresara de una u otra forma en su participación en todas las actividades e incluso lo llevaron a otros aspectos de su vida diaria. Después de realizar el análisis de las sesiones enfocadas en las sensopercepciones y los objetivos enfocados al desarrollo del autoconocimiento y de la confianza respectivamente, se puede concluir que los objetivos se alcanzaron.

Al ser el último bloque de la unidad número dos fue importante reunir en cuanto a contenidos las temáticas humanísticas y disciplinares, razón por la cual el esquema corporal forma parte de esta sesión, ya que esta integró de manera implícita las temáticas de las sesiones anteriores a esta, colocando a prueba sus características corporales en cuanto a imagen, representación, expresión, sensaciones, habilidades físicas, cognitivas, emocionales y comunicativas, permitiendo en el aprendiente el poder reconocerse a sí mismo en lo corporal desde diferentes contextos y momentos. De acuerdo a lo anterior en la segunda sesión del tercer contenido, se logró la reunión mancomunada de los contenidos y temáticas es donde el esquema corporal cobró sentido según lo expresado por Le Boulch (1981) por su "Intuición global o conocimiento inmediato del cuerpo, en interacción con sus partes y relación con el espacio y los objetos que lo rodean." (Citado por Anónimo. 2018. p.113) en la conciencia corporal, dicho esto

los elementos integradores de los objetivos inciden de manera directa en la confianza que posee y adquiere cada individuo, encontrando de esta manera un diálogo en relación con las partes y los objetos, pero especialmente con ellos mismos. Recogiendo lo abordado en estas dos sesiones que daban cierre a la segunda unidad de aprendizajes integrados, se pudo concluir que los objetivos se alcanzaron finalmente.

El desarrollo de la segunda unidad se vio guiado desde el inicio por un objetivo específico que al transcurrir las diferentes sesiones dio paso a múltiples reflexiones por parte de los aprendientes en relación con el autoconocimiento y como este podía ayudar en el desarrollo de la confianza, la recolección de todo esto permitió identificar que el objetivo de la unidad se alcanzara satisfactoriamente, entendiendo que este va direccionado en dar respuesta al objetivo general del Proyecto Curricular Particular.

Proyectando mi psiquis.

Después de analizar una a una las sesiones de implementación de la unidad número tres denominada Proyectando mi psiquis para la cual se abordaron tres contenidos desde la Interiorización, se pudo identificar que:

Desde el análisis referente a una nueva unidad en la que la tema se centra en la interiorización y le otorga sentido a la atención e interpretación trayendo consigo una observación que requiere la conciencia de la experiencia, de esta manera la sesión se estructuró en cómo los aprendientes con base en lo mencionado anteriormente le proporcionaron un significado al conocimiento, a la confianza y al aprendizaje de sí mismo.

En ese sentido, las actividades se establecieron en torno a lograr identificar el sí mismo del aprendiente con respeto a la atención y la interpretación desde diferentes situaciones en las que el individuo fuese consciente de esos factores y cómo podían servir en la construcción de su propio conocimiento esto desde las relaciones que se hacen con su diario vivir en determinados contextos; con los objetos o recursos didácticos que se pusieron en práctica en el transcurso de la implementación y por el valor emocional, cognitivo y físico que se otorgaba a dicha representación. Después de las reflexiones a las que hubo lugar en dicha sesión se pudo inferir que el objetivo propuesto para la misma se pudo alcanzar.

En un segundo momento se da paso a la reflexión de la segunda sesión en la cual se intervino desde el contenido referente al análisis este entendido desde la capacidad de cada uno de los aprendientes para interpretar las temáticas trabajados a lo largo de las sesiones y seleccionar lo que fue significativo para ellos, desde una construcción procesual en dirección al fortalecimiento de la confianza, logrando que en la implementación se abordaran diferentes posibilidades de ejecución expresadas desde la corporeidad y como estos ambientes de aprendizaje posibilitaron el trabajo individual en pro de desarrollar el autoconocimiento para fortalecer la confianza en sí mismo de cada uno de los participantes. Es así y después de observar los resultados obtenidos en esta sesión que se puede concluir que el objetivo que guio la misma se cumplió sin inconvenientes.

Para este momento se da el análisis de la tercera sesión la cual va direccionada desde el contenido de Reflexión. Es así como este momento culminatorio del proceso, permitió identificar en los aprendientes la capacidad de interiorizar los conocimientos propios y la información que el medio contextual le otorga, dicha interiorización se llevó a cabo en procesos de concentración que se dirigieron respecto a la reflexión profunda, pero esta reflexión va más allá de lo que se

puede ver en donde el conocimiento de sí mismo en torno a todos sus aspectos humanos como lo cognitivo, físico, emocional, afectivo, etc., permiten que el aprendiente logre expresarse con seguridad y confianza frente a lo que conoce y desconoce de su ser. Es así como el propiciar el ambiente para que estos momentos se den, deja claro que se ha hecho un buen trabajo esto no solo desde nuestras percepciones como docentes si no por lo mismo que expresaron las aprendientes que acompañaban esta sesión. Esto último da la certeza que el objetivo trazado para esta sesión se pudo llevar a cabo.

Después de recoger el análisis de cada una de las sesiones de esta última unidad y entendiendo que cada uno de los objetivos creados para las mismas se alcanzaron satisfactoriamente, se puede inferir gracias a esto que el objetivo específico que guio el desarrollo de la unidad también se pudo cumplir.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

En esta sección se verán reflejadas las reflexiones finales que surgen de todo lo vivido a lo largo del proyecto y cómo a través de la construcción del cuerpo teórico que fundamentó el presente PCP, se logró obtener desde la guía de los diferentes objetivos una serie de resultados los cuales se analizaron desde diferentes perspectivas, dichos resultados pueden variar dependiendo el contexto y las dinámicas sociales que surjan.

Es así como después de realizar el análisis de las unidades en el capítulo anterior se pudo llegar a la reflexión de la experiencia surgida del proyecto, recogiendo los aportes que el tema deja a los aprendientes, a la educación física y lo que aporta al grupo de docentes en su proceso de formación.

Análisis del camino

En relación con el análisis del proceso que se realizó en el capítulo anterior y en vista de los resultados que arrojó el mismo, desde el análisis de las unidades y de las experiencias que llevan a dar solución a los propósitos del presente PCP, lo cual contribuye en la construcción de ese ideal de hombre que surgió anteriormente donde el sujeto se identifica como un ser diverso que reconoce sus dimensiones, enriqueciendo la proyección de su confianza y el conocimiento desde su corporeidad e individualidad.

El reconocimiento y conocimiento de mi ser, como primera unidad para la implementación del presente proyecto, dio paso al acercamiento con la población, y desde la implementación creó la unión de este primer momento; como resultado y teniendo en cuenta que el objetivo era evidenciar el reconocimiento y la concepción de los aprendientes sobre sí mismos como también la noción de autoconocimiento y confianza, todo esto mediante la temática de la

espontaneidad, a su vez compuesta por, percepciones, acción consciente y adaptación al medio como cuerpo de lo realizado, consiguientemente se resaltan las siguientes conclusiones: 1) Los aprendientes desde sus conocimientos previos al taller, lograron compartir desde sus subjetividades, mediante las actividades propuestas el concepto de confianza y el reconocimiento de la misma como ser individual; 2) desde lo propuesto como guía al desarrollo de la acción consciente, se facilitó el medio para la comprensión del conocimiento de sí mismo y reconociendo las acciones cotidianas como parte de la auto reflexión abordada alrededor del cuerpo; 3) la particularidad de la pandemia permitió que dentro del proyecto se trabajara la adaptación al medio, generando un reto hacia la participación y empleando el espacio físico de cada aprendiente como ambiente de aprendizaje, obteniendo como resultado la participación paulatina pero eficiente. En concordancia con lo anterior, la primera unidad recoge el avance procesual llevado a potenciar la confianza, y factores que van de la mano para el desarrollo del ser humano como ser individual y pieza primordial en la sociedad.

Prosiguiendo en nuestro análisis, la unidad Comprendiendo mi corporeidad, la cual tenía como objetivo desarrollar y/o potenciar en el aprendiente el conocimiento de sí mismo, desde la conciencia corporal, está segmentada por los contenidos de lateralidad, sensopercepciones y el esquema corporal, dieron como resultado las siguientes afirmaciones: 1) los aprendientes desde el desarrollo de las actividades lograron potenciar la relación con su cuerpo y su esencia cognitiva, lo que permitió el proceso a la interiorización del dominio del cuerpo de acuerdo a la lateralidad y a la espacialidad; 2) El impacto generado por las sensopercepciones I.P.E, permitieron relacionar el concepto de autoconocimiento en los aprendientes, dando como resultado, la estimulación significativa en los aprendientes de sus diferentes sentidos, logrando una mayor conciencia de ellos mismos y cómo esto puede influir en su desarrollo integral; 3)

Como contenido final, el esquema corporal se caracterizó por colocar a prueba en los aprendientes y sus características corporales, en cuanto a imagen, expresión, sensaciones, habilidades físicas, cognitivas y comunicativas, resultando el reconocimiento de sí mismos en lo corporal desde diferentes contextos y momentos. Lo anterior con el fin de reconocer las nociones y percepciones del soma en pro de la confianza, llevo al conocimiento de diferentes miradas a las que puede encontrarse el cuerpo, y generar nuevas sensaciones o habilidades que no habían experimentado.

Al considerar las dos primeras unidades, se puede identificar que los resultados dan pasos para construir la respuesta del objetivo general propuesto, pero antes de analizarlo se expondrá lo recogido de la última unidad proyectando mi psiquis, la cual da la oportunidad de escuchar y observar a los aprendientes desde la atención e interpretación, como también el análisis y la reflexión, que corresponden a la temática de la Interiorización; donde el objetivo consiste en lograr que el aprendiente desde su autoconocimiento y por medio de la interiorización llegue a comprender el proceso del cual fue partícipe, para evidenciar lo particular de este momento, se llegó a las siguientes conclusiones: 1) El aprendiente mediante la consciencia de la experiencia proporcionó una introyección con significado a la confianza; 2) El autoconocimiento fue el puente para entender nuevos aprendizajes de sí mismos y recordar los ya vividos, siendo conscientes de los diferentes factores por los que ellos pudieron pasar y por los que pasaron a lo largo de la implementación; 3) La construcción final representada por los aprendientes y explicada por ellos mismos, dio la confianza de expresarse, otorgando un valor emocional, cognitivo y físico; 4) Posibilidad de nuevas apreciaciones ante la corporeidad y la individualidad, como conocimientos propios; Para finalizar, y como apunte importante dentro del análisis, se

puede inferir que al identificar sus fortalezas y debilidades el aprendiente logra socializar con mayor confianza ante la sociedad y los cambios que esta conlleva.

Teniendo en cuenta las conclusiones anteriores, se llega al objetivo general propuesto en el PCP, el cual era el potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.

Incidencias en el contexto y en las personas

Entendiendo cómo la educación física interviene en el contexto y las personas, se debe en este sentido hacer la referencia del propósito de este proyecto particular en el que la E.F fue pensada más allá de lo que muchos determinan como algo netamente físico, precisamente en el momento donde el aprendiente se apropia e influye en el conocimiento de sí mismo se tienen en cuenta todas las dimensiones tanto físicas como cognitivas y emocionales, con ello en conjunto se llegó a que el individuo exprese de manera confiada sus conocimientos habilidades y actitudes, así como la Aprendiente 1, quien en la última sesión hizo saber asuntos personales frente a sus inseguridades expresando que a pesar de que la actividad le ayuda a pensarse le fue difícil participar de manera concreta en la misma, siendo este un claro ejemplo de la integración de las dimensiones con la educación física en su máxima expresión frente a la confianza.

Considerando la virtualidad, medio por el cual se llevó a cabo la implementación de este PCP es de notar cómo los aprendientes a pesar de estar todo un día en el mismo espacio en ejecución de sus quehaceres para el momento de la sesión este se ve transformado por, tanto por las actividades que lo relacionaban con el aprendiente como por la disposición de ellos por eso a la hora en la que se incide en el individuo este influye directamente en el contexto en el que cada uno se desenvuelve, puesto que gracias a la confianza adquirida según lo expresado por la

Aprendiente 9, ella logró integrarse a sus clases universitarias participando de forma activa, involucrándose en un contexto y aportando significativamente.

Incidencias en el diseño

Cabe recordar que como se mencionó en otros apartados de este PCP, la construcción final del mismo se vio situada en un ambiente atípico ocasionado por la pandemia que azotó el planeta durante el año 2020, por tal razón las etapas de diseño de la implementación y de pilotaje, se vieron expuestas a realizar cambios dependiendo de las condiciones que se estuvieron viviendo en ese momento específico.

Dentro de las condiciones que mayor incidencia tuvieron en el diseño, fue aquella referida a la virtualidad, ya que los colegios se encontraban cerrados, las actividades al aire libre se encontraban restringidas y las aglomeraciones de personas se debían evitar, por tal razón todo se situó en la virtualidad y en las condiciones que presentaran los aprendientes para el desarrollo de las sesiones desde sus hogares, este entendido en el espacio físico, la conectividad, los materiales que se pudiesen pedir y la disposición del mismo para la realización de las actividades.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, durante la construcción de la implementación se tenía proyectado trabajar dos sesiones semanales de 1 hora cada una, en la charla informativa se acordaron tres horarios para cada día, ya que los aprendientes contaban con diferentes horarios libres, con el transcurrir de las primeras sesiones algunos de los participantes no pudieron continuar con el proceso, ya que retomaron sus actividades laborales, esto redujo el número de participantes y permitió consolidar un solo horario de trabajo de 8 a 9 pm cuando la mayoría de los aprendientes se encontraban libres del resto de ocupaciones.

Es así como teniendo definidos los horarios para las sesiones a lo largo del día se les pedía a los aprendientes confirmar su asistencia y así proyectar los tiempos para cada una de las actividades, pero al mismo tiempo servía como una guía para saber con qué número de participantes se contaría, esto permitió que al encontrarse con poca afluencia de personas se replicarían las sesiones al otro día, con el fin de que los aprendientes no perdieran el proceso que se estaba construyendo, es también así como algunas de las sesiones se repitieron en otros días esto a raíz de la solicitud de los mismos aprendientes, los cuales se encontraban interesados con el taller.

Por otra parte, en el análisis del pilotaje uno de los objetivos debió ser modificado para cumplir con la coherencia del objetivo específico de la unidad porque de no realizarse este ajuste se perdería información recolectada en los diarios de campo.

Recursos didácticos en pro de la evaluación.

Con el propósito de dar un contexto al análisis de la experiencia a medida que el proceso de formación iba avanzando, es importante para ello resaltar que dentro de la descripción y la incidencia de la evaluación procesual, se procuró realizar el análisis de la información permanentemente que surgían en las sesiones, lo anterior mediado por los recursos utilizados como el diario de campo, las evidencias recolectadas de las actividades, la ficha de planeación de clase, como también los cuestionarios, todo esto permitió llegar a los análisis generales y conclusiones de las unidades, los cuales facilitaron recoger todo lo referente al proceso del aprendizaje.

Por último, esto permitió observar los aprendizajes que los aprendientes pudieron adquirir con respecto al tema trabajado, esto desde las reflexiones de los mismos y la auto-evaluación del proceso de cada uno de los aprendientes.

Evidencias.

Como parte del análisis de los procesos y avances de los aprendientes dentro de las actividades, el envío de las fotos o imágenes sirvieron para ver el proceso de lo realizado, teniendo en cuenta que no solo se realizaban “obras de arte” (ver anexo 6), sino también como recurso de lo escrito, lo cual contaba como parte de la reflexión final de las sesiones, esto dependiendo de las actividades; como construcción de estas evidencias, en la sesión N.º 1, en la actividad “hagamos un cuento” se realizó una dinámica que dejó no solo la imaginación revelada de los aprendientes, sino también esa primera instancia de que pensaban de la confianza, teniendo en cuenta que dentro de la evaluación del diseño se plasma lo procesual, se dejó un espacio entre unidades, para abordar si se modificó lo escrito inicialmente.

Planeaciones de clases.

La experiencia que se obtuvo desde la construcción para el formato de las planeaciones de clase, fue significativo dentro del grupo de docentes, partiendo del pensamiento en que nada podía quedarse por fuera, tanto para la recolección de la información como para generar un entendimiento a terceros si se presentaba, así que desde la comprensión se agregó la información general de identidad, como segundo bloque se encuentran los recursos de la clase, el espacio en el cual se realiza la sesión, los materiales si era el caso y la plataforma por la cual se realizaría el encuentro, y como era de tener presente se establecieron tres objetivos, donde cada uno para comprensión se le realizó su casilla correspondiente, los cuales fueron 1) objetivo general, 2) objetivo de la unidad, 3) objetivo de la sesión. Como cuerpo y penúltimo bloque, se establecen

de acuerdo a los momentos de las U.A.I de Donald Lemke, la repartición de los momentos, los cuales dejan plasmar el desarrollo de la clase y evaluar los contenidos previstos, Por último se encuentra un espacio de Evaluación la cual desde el marco teórico designado en el capítulo 3 en evaluación describe que el proceso debe ser procesual para un mayor aprovechamiento del conocimiento, generando así de manera abierta la posibilidad de que junto a la reflexión de la sesión y como evidencia tener la participación y las recomendaciones, se lograría tener la incidencia y valoración de los aprendientes.

Diario de campo.

Los diarios de campo posibilitaron en el análisis que se realizó, la búsqueda de similitudes y convergencias de lo vivido dentro de las sesiones encontradas, se ejecutaron teniendo en cuenta que como parte de la descripción de la clase, se realizó desde de la perspectiva de cada docente en formación, quienes relataban a partir del inicio de la clase, hasta el final de la misma, teniendo en cuenta la participación, la hora y las actividades desarrolladas, por otro lado también se anotaban en la casilla de reflexión personal, las vivencias y las sensaciones por parte del docente, dando pie para expresar aquellas expectativas o recomendaciones de guía o enseñanza para fomentar en su mayoría la participación, o también esas recomendaciones personales.

Cuestionarios.

La recolección de datos, tiene la necesidad desde la virtualidad el diligenciamiento por medio de plataformas como Google Formularios, que a su vez, facilitan como herramientas educativas el análisis cuantitativo de las respuestas obtenidas para el proyecto, fue de gran ayuda siendo este el medio principal para generar la recolección de datos de los aprendientes, como el

nombre, edad, nivel educativo, accesibilidad a internet y toda aquella información de contacto socioeconómica (ver anexo 13 y 29) interesada desde el proyecto; también se utilizó para realizar el cuestionario de acercamiento (ver anexo 14) a los aprendientes, quienes respondieron a unas preguntas guiadas al autoconocimiento y hacia la confianza, dichas preguntas fueron de manera dicotómicas, en consideración a que no se contaba con el tiempo suficiente por parte de los aprendientes para realizarlas debido al trabajo o universidad; como parte funcional se realizaron dos formularios más, titulados Autorización y consentimiento de imagen, como el cuestionario final, este último con el mismo contenido del de acercamiento, pero con la particularidad de que al final se realizó una parte evaluativa hacia el taller y a los docentes.

Matriz: Factores Internos y Externos

A continuación, se realizó una matriz, la cual da evidencia de los resultados internos, formado por las dinámicas entre la teoría y la práctica, con las partes relacionadas entre lo Humanístico, lo pedagógico y lo disciplinar; como factor externo se relacionó desde una mirada práctica y la incidencia que otorgaron las condiciones actuales como la virtualidad, la asistencia y las sesiones. Lo anterior organizado primeramente por *fortalezas* las cuales brindaron el reconocimiento teórico con el PCP, igualmente se realizó la búsqueda de las debilidades presentadas, pero nombradas *por fortalecer*, son aquellos factores o posturas que, por diversas razones, consideramos faltaron en el PCP; por último, pero no menos importante las *oportunidades* que se fueron dando en el proceso de formación entre enseñanza y aprendizaje.

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA

AUTORES:

Nery Stefanía Sánchez Soto, Ricardo Andrés Meneses Puerto & Geraldin Vanessa Velasco Fernández

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR
BOGOTÁ D.C
2020

		FORTALEZAS	POR FORTALECER	OPORTUNIDADES
FACTORES INTERNOS (Encontrados en el PCP, de acuerdo a las teorías)	HUMANÍSTICO	<p>-Desde el análisis de las diferentes teorías del desarrollo humano, se selecciona la teoría Psicosocial de Erikson, la cual aporta una visión del ser humano desde tres concepciones como lo es la biológica, la psíquica y la social, lo cual brinda múltiples caminos para incidir en el desarrollo de cada aprendiz.</p> <p>-División de las etapas de desarrollo del ser humano, planteando las diversas características de las mismas, de las crisis que impulsan al sujeto en la etapa que se encuentra y las personas que presentan un papel preponderante en cada una de las etapas.</p>	<p>-Teniendo en cuenta el rango de edades expuesto en la etapa seleccionada, definir actividades que logren involucrar a todos los aprendientes ya que si se encuentran participantes de los dos extremos en cuanto a edad se puede tener una visión más alejada respecto a la ejecución de las actividades.</p>	<p>-Este primer aporte de Erikson se convierte en una de las bases para el tema que se pretende trabajar, ya que los tres procesos de organización que él plantea se relacionan con diferentes factores que se quieren abordar desde este PCP, y es así como uniendo el proceso biológico con el psíquico se daría sustento al desarrollo del autoconocimiento como factor esencial del sujeto. En otra medida el proceso ético-social permitirá poner a prueba la confianza desarrollada por cada individuo.</p> <p>-Desde lo expuesto por Erickson respecto a las etapas, teniendo en cuenta lo que significa cada una de ellas y en los contextos que se desenvuelve el sujeto en cada una, para este grupo de PCP se presenta como un nicho de trabajo importante la quinta etapa, ya que la crisis psicosocial expuesta en esta se ve en estrecha relación con la problemática que acusa el presente proyecto; por otra parte Bordignon (2005), expresa que esta etapa psicosocial se desarrolla en un margen de edad entre los 12 y 20 años, siendo este el margen de interés para desarrollar el tema de trabajo.</p>

	<p style="text-align: center;">PEDAGÓGICO</p>	<p>-El currículo Flexible-Participativo, al no ser relacionado en unas instalaciones específicas lo cual dio el aval, para poder llegar desde la virtualidad y desde la práctica de talleres, a 17 aprendientes, los cuales eran el centro, lo que generaba que en cada sesión se rediseñara lo planeado si era necesario para buscar la adaptabilidad de los participantes.</p> <p>- La planificación entre las tres partes (La iniciativa, ejecutoria y culminatoria) de las sesiones, género que el propósito tratado en cada clase se realizará en orden.</p> <p>- Incentivo la relación interdisciplinar en conocimiento, no solo en la estructura pre-compuesta por los docentes, sino también desde las experiencias de disciplinas académicas y diversos pensamientos.</p> <p>-La unión entre la triada y los componentes, dieron paso para potenciar la comprensión de contenidos como auto conciencia, equilibrio o confianza, como también potenciar el autoconocimiento desde sus diferentes dimensiones (biológico, cognitivo y social).</p> <p>- Se evidenció de acuerdo a lo mencionado por Luzuriaga (1960) " fenómenos analizables desde la óptica puramente individual", lo cual se generó mediante la autorreflexión y la socialización.</p>	<p>-La metodología utilizada se realizó de una manera similar en cada sesión, por lo cual es necesario poder disponer de más tiempo para llegar a un dialogo sobre los intereses como los contenidos.</p> <p>-La responsabilidad en cuanto a la participación (asistencia) era evidente gracias a que no era obligatoria, pero generaba en varias sesiones la falta de aprendientes por diferentes obligaciones, lo cual deja en consideración, generar más espacios para que el proceso no se pierda, y poder generar un canal de comunicación más individual.</p>	<p>-La implementación desde el currículo flexible- Participativo, fomentar la creatividad espontánea en los aprendientes dando oportunidad de evidenciar obras y creaciones escritas que realzan el estilo individual (ver anexos).</p> <p>- Desde lo planteado los aprendientes en el transcurso de las sesiones, poseían la posibilidad de proponer y ajustar el contenido como los encuentros, esto de acuerdo a los gustos y aprendizajes que se generaron.</p> <p>- El modelo romántico permitió relacionar los contenidos de la expresión corporal, comprendiendo los detalles de la vida cotidiana de los aprendientes (tiempo), para poder hacer los ajustes de acuerdo a dichas realidades, llegando a la reflexión del proceso.</p> <p>- La educación física busca el potencial del desarrollo humano, lo cual abordamos al fomentar el autoconocimiento como camino para propiciar en el sujeto conocimientos ya conocidos pero no reflexionados, que permitiera comprender la vida desde la mirada individual.</p>
--	---	---	---	---

	<p>DISCIPLINAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En términos de la expresión corporal se hace evidente el desarrollo de acciones comunicativas tanto introyectivas que están relacionadas al autoconocimiento como interpersonales que favorecieron la confianza. - Si bien la espontaneidad nos ayudaba como docentes a conocer y reconocer a los aprendientes, pues este facilito que el aprendiente se situará en la realidad desde su conocimiento propio. - La adquisición de la conciencia corporal se hizo por medio de la lateralidad, las sensopercepciones y el esquema corporal ya que estas giraban en torno a las necesidades del aprendiente en los propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo. Por otro lado, sus características endógenas hacían relación directa con la triad pedagógica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si bien hay una relación estrecha entre lo planteado frente a la relación de capacidades perceptivas y expresivas, estas no toman tanta fuerza debido a la comunicación virtual, por ello la participación es un factor de suma importancia para lograr dicha relación. - La participación es un factor de suma importancia en especial si se plantea una relación entre las capacidades perceptivas y expresivas (desde la expresión corporal), siendo esta muchas veces alterada por la virtualidad. - Conforme se dieron las sesiones estas fueron movidas en especial por los estilos de enseñanza del descubrimiento guiado y resolución de problemas, debido a que los programas 	<ul style="list-style-type: none"> - La relación entre el autoconocimiento y la expresión corporal dio la oportunidad de distinguir cada detalle y conocimiento de sí en acciones consientes, posibilitando la reflexión corporal en favor de la proyección en la confianza. - La unión quiasmática de las capacidades que integran la expresión corporal (perceptivas y expresivas) les dieron la oportunidad a los aprendientes de proyectar en la confianza el conocimiento de sí en su totalidad (emocional, cognitivo y físico) - Los contenidos temáticos dieron pie fortalecer paso a paso el proceso de cada uno de los aprendientes reconociendo en primera medida sus capacidades y conocimientos (cognitivos, físicos y emocionales) para en segunda medida estimularlos en la comprensión de la conciencia corporal y finalmente
--	---------------------------	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - A modo de interpretación, análisis y reflexión se situó la interiorización en la cual fortaleció y edificó la confianza. - La espontaneidad, la conciencia corporal y la interiorización (temáticas de la expresión corporal) hicieron del ser humano un ser consiente de sí mismo, que está inserto en su naturaleza, expresándose desde sus formas propias - En cuanto a los estilos de enseñanza que se encuentran en la Educación Física, se adaptan los programas individuales, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, estos se encuentran en el marco de la enseñanza que fomentan la individualización también que conforman la implicación cognoscitiva y conceptual directa del aprendiz en su aprendizaje. 	individuales se veían afectados por la participación activa ocasionalmente.	proyectarlos en la confianza e interiorización.
FACTORES EXTERNOS (Encontrados en el PCP y el ambiente de aprendizaje, de acuerdo a la práctica)	Virtualidad	-Se trataron otras alternativas (wordwall.net, Reloj virtual) didácticas que permitieron desarrollar de formas diversas las sesiones de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> -Optar por nuevas alternativas en los días de lluvia, en cuanto a la conexión y al espacio por el cual los docentes utilizaban para las clases. - Las diligencias y tareas se quedaban en un recuerdo, dado a que las evidencias quedaban en enviarse pero a veces no llegaban por el medio propuesto (WhatsApp) o las solicitudes de formatos, por lo cual de 18 se cuenta con 12 aprendientes. 	<ul style="list-style-type: none"> -Nuevas herramientas como docentes. -Lograr una reunión nueva dos veces a la semana.
	Asistencia	<ul style="list-style-type: none"> -En general se contó con 18 aprendientes. - entre las sesiones 1 y 10 se promedia 	- Solo una aprendizante participante realizo la asistencia 12 de 12.	-Dentro del rango masculino y femenino de la población se contó en su mayoría con el femenino.

		una asistencia de 9 sesiones por participante.		
	Sesiones	-Teniendo en cuenta las dinámicas por la cuales se llevó el PCP, se pudo generar 12 sesiones en las cuales se logró manejar el contenido y los encuentros propuestos.	-Las sesiones 8 y 12 obtuvieron participación de tres personas - Las sesiones 9 y 10 contaron con dos personas. -El manejo del tiempo por actividad se encontraba establecido, pero resultaban interrumpidas (cuatro en total) por la extensión de las otras actividades, dejándolas por fuera.	

Grafica 10. Matriz realizada para la codificación en el proyecto curricular particular 2020. El siguiente cuadro da evidencia de los factores convergentes en el proyecto, a modo de teoría y práctica como factores externos en la implementación y en la práctica. Fuente propia. Meneses, P, Sánchez, S, y Velasco, F 2020.

Aprendizajes como docente

En la formación docente como experiencia desde principios del 2020 se entra en un reto educativo y personal enfrentándose de manera casi permanente a la virtualidad, con ello un sin fin de aprendizajes en primera medida tecnológicos, que al momento de la implementación jugaron un papel significativo en el proceso, puesto que era el medio por el cual se interactuaba con los aprendientes, el bagaje en las aplicaciones dio pie a movernos en ellas de manera mucho más efectiva.

Como parte de esta problemática, nos encontramos también con las dificultades de conectividad de los aprendientes, lo cual generó la pérdida de asistencia en muchas sesiones, lo que lleva a pensar en cómo se podía generar una alternativa didáctica para que la deserción no aumentara al pasar las sesiones, lo que generó que se realizará una propuesta a aquellos aprendientes interesados en realizar sesiones en horarios diferentes, que se acomodará a los horarios de ellos y a su disponibilidad, como docentes en formación consideramos que era pertinente no desistir para que el proceso fuera más procesual y flexible.

En segunda medida a partir de lo evidenciado en las prácticas educativas se denota un problema, pensarse más allá de lo observado, en postura de análisis y darle un significado coherente desde lo contextual (la realidad), fue el primer reto frente a la escritura y socialización, sin embargo, los aprendizajes no hacen esperar, ya que al tener en cuenta tantos aspectos conceptuales teóricos nuestros conocimientos se vieron ampliados significativamente, encontrar las relaciones en el contexto humanístico, en el pedagógico y en lo disciplinar alrededor de la

educación física para que después más allá de lo textual, los autores dialogarán entre ellos logrando una convergencia objetiva.

Analizando dentro de la experiencia la cohesión del grupo de PCP en cuestión, dejó ver que al principio se presentaron inconvenientes por el horario de las clases de 9 semestre, pero al pasar del tiempo la complementación de conocimientos, ritmos y pensamientos, fueron encajando, dejando aquí en X semestre, un grupo de trabajo y compañerismo más fuerte y sentí-pensantes que buscan complementarse con el otro.

Recomendaciones

Con el propósito de manifestar las recomendaciones relevantes que pueden ayudar, si se llega a adaptar el proyecto en futuros docentes en formación, se consideran los siguientes puntos, para el enriquecimiento de este mismo, se formulan de acuerdo a las expectativas sobresalientes del proyecto.

- Los encuentros asincrónicos, podría ayudar en la asignación de tareas y la pertinencia de no perder alguna sesión si no se llega a contar con él esto pensando en los aprendientes.
- Es importante que, para poder llegar a una formación más significativa dentro del contexto, tener en cuenta la pertinencia de ampliar la fechas o sesiones de los contenidos.
- A medida que se realizaba el trabajo virtual se pensó en utilizar otras plataformas, éstas de acuerdo a la disponibilidad de almacenamiento de los medios tecnológicos (celular o computador).
- El trabajo con grupos reducidos amplifica la mirada de la participación activa.
- La educación física aporta al desarrollo integral de cada uno de los individuos desde la práctica corporal, por lo que resulta necesario realizar una implementación presencial para

así poder comprender con mayor precisión lo recolectado a partir de la observación y dar de esta manera un análisis más detallado.

- Es recomendable en la adolescencia como en las diferentes etapas de desarrollo humano, la práctica consciente de su autoconocimiento, lo cual permitirá expandir la perspectiva corpórea que posee.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, T. C., Aguilar, J. E., García, M. T. P., Quesada, A. Q., López, L. F. Q., Rojas, M. R., & Fuentes, E. S. (1984). Pasos hacia un currículum flexible: Donald Lemke. *Revista Educación*, (163-177). p. 169.
- Algarra, G. D. R., & Torres, C. C. F. (2016). *Viajando al interior de sí mismo*. [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio. TE-19345.
- Anónimo. (2018) Conglomerado de documentos referentes a la Expresión Corporal. [Comunicado personal]. PP. 108- 110- 113 (4) & 118.
- Aranda, A. F. (2010). La autoevaluación: una estrategia docente para el cambio de valores educativos en el aula. *Ser corporal*, (3). PP. 9-17. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3441758>
- Assmann, H. (2002). *Placer y ternura en la educación: hacia una sociedad aprendiente* (Vol. 90). Narcea Ediciones. p. 33, 125.
- Bauman, Z. (2004). *Modernidad Líquida*. Argentina: Fondo de cultura económica. p. 138
- Bonilla Torres, C. A., Gómez Contreras, J. L., & Monroy Bermúdez, L. (2019). *Caracterización de los modelos pedagógicos y su pertinencia en una educación contable crítica*. *Entramado* vol.15 No.1 enero-junio de 2019. p. 12. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/entramado/article/view/5428/4870>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Redalyc.Revista Lasallista de Investigación*. PP. 51 (5), 52. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Cazarez Monroy, L. (2013). *PEDAGOGÍA CONCEPTUAL Y EL ENFOQUE POR COMPETENCIAS*.

[artículo, Universidad del valle del puerto]. México. Los Mochis, Sinaloa. p. 7.

https://www.academia.edu/9856079/PEDAGOG%C3%8DA_CONCEPTUAL_Y_EL_ENFOQUE_POR_COMPETENCIAS

Comité olímpico de Costa Rica. (2017). *La importancia del autoconocimiento en el deporte*. Costa Rica.

Consultado el 15 de junio del 2019. <http://www.olimpicocrc.org/content/la-importancia-del-autoconocimiento-en-el-deporte>

Conejeros S, M; Rojas H, J; & Segure M, T. (2010). *Confianza: Un Valor Necesario Y Ausente En La*

Educación Chilena. Scielo. p. 2.

<Http://Www.Scielo.Org/Mx/Pdf/Peredu/V32n129/V32n129a3.Pdf>. P, 2.

Cornu, L. (1999). *La confianza en las relaciones pedagógicas. Construyendo un saber sobre el interior*

de la escuela. [PDF] p. 4.

<http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/educacional/erausquin/Unidad%204/105.%20Cornu,%20La%20confianza%20en%20las%20relaciones%20pedagogicas.pdf>.

De Zubiria Samper, M., & De Zubiria Samper, J. (1986). *Fundamentos de pedagogía conceptual: una propuesta curricular para la enseñanza de las ciencias sociales para pensar*. Presencia.p.12

El Congreso De La República De Colombia. (1994, 8 de febrero). *LEY 115 Por la cual se expide la ley general de educación*. Diario Oficial.

Erik H. Erikson. (1982-1988). Editorial: PAIDOS. p. 38 (2). Disponible en: https://www.academia.edu/38779034/Erikson_El_Ciclo_Vital_Completado_pdf

Flores, P. M. (2014). *Aplicación De Un Programa De Habilidades Psicosociales Basado En El Autoconocimiento Para Fortalecer Las Relaciones Interpersonales De Los Niños Y Niñas De*

Tercer Grado De Primaria De La I.E.P. Marvista. [Tesis de grado, Universidad de Piura.].
Repositorio. <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/1981>

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología.* Ciudad de México: Siglo XXI Editores. p, 135.

Gimeno, J., Santos, M., Torres, J., Jackson, P., & Marrero, J. (2015). *Ensayos sobre el currículum: teoría y práctica.* Madrid: Morata. p. 34.

Góngora V, D. (2019). *Educación Física como facilitadora del desarrollo de la autoestima e identidad del ser humano desde una mirada compleja.* [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional].
Repositorio. TE-23287.

Gould, S. J. (1988). *La Falsa Medida Del Hombre.* Ediciones Orbis. Buenos Aires. p. 1.
<http://www.alames.org/index.php/documentos/libros/medicina-social/libros-1/70-falsamedidal/file>

Grün, A. (2011). *CONFÍA EN TU FUERZA INTERIOR.* [PDF]. Alemania: San Pablo. Pág. 99

Guerrero, O. A. N. (1996). Currículo. *Sigma*, (7), 79-89. PP. 29- 30- 32- 33- 83 & 87.

Hernández Moreno, J. (2016). La modernidad líquida. *Política y cultura*, (45), 279-282.- p. 282

IED. Instituto Técnico Mercedes Ábrego. (sin fecha). *REFERENTE PEDAGÓGICO: Pedagogía Conceptual.* p. 2.
https://www.google.com/url?q=https://www.institutotecnicomercedesabrego.edu.co/images/MENU_QUIENES_SOMOS/REFERENTE--PEDAGGICO.pdf&sa=D&ust=1594267235274000&usg=AFQjCNG_rYGirL_RU22-rP52969kSKWi6A

La comunidad del mensaje de Silo. (2012). *Diccionario del Nuevo Humanismo.* Bogotá: Centro Mundial de Estudio Humanistas. p. 97 http://www.silo.net/es/collected_works/dictionary_new_humanism

- Lara, G. E. (05 de noviembre de 2017). *¿Alumno o estudiante? ¿Cuál es el término correcto?*. Universidad Isabel I. (Página web). Disponible en: <https://www.ui1.es/blog-ui1/universidad-isabel-i-alumno-estudiante-termino-correcto#:~:text=Ahora%20bien%2C%20si%20consideramos%20a,%2C%20no%20de%20estudiante'>.
- López, S, N. (2004). Teorías y diseños curriculares. (155-156); PP. 27-155. <https://issuu.com/adrysilvav/docs/0033teoriasydisenoscurric>
- Luzuriaga, L. (1960). *La pedagogía contemporánea*. BIBLIOTECA DEL MAESTRO. p. 19, 31.
- Macarios G. (2014). *La filosofía socrática y el autoconocimiento; una búsqueda continua de sí mismo*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio. p. 27. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/67572>
- Méndez, R, P. A. (2017). *La gestión del autoconocimiento como herramienta clave en el proceso formativo del estudiante universitario*. [Tesis de grado, Universidad de San Buenaventura Colombia]. Repositorio. <http://hdl.handle.net/10819/5675>
- Miguel Ángel Delgado Noguerras (1991). Bellido, M. I, M. (2010). Los Métodos de Enseñanza en Educación Física. Temas para la Educación. N.º 11 - noviembre 2010. Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. Disponible en: <https://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=5345&s=5&ind=233>
- Ministerio de Educación Nacional (2010). *Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte*: Bogotá DC.

- Montoya, V. H., & Ospina, G. W., (2020). Autoconocimiento Emocional A Traves De La Expresión Narrativa Y De Talleres Teatrales En Niños Y Niñas. [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. Repositorio. <http://hdl.handle.net/11349/23145>
- Muñoz, O. (s, f). *Evaluación procesual: teoría y práctica de la evaluación en el contexto de innovación y cambio educativo*. [Tesis de maestría]. Universidad católica de la Santísima Concepción. Chile. p. 3-5-6
- Obando, LAV (1993). El diario de campo. *Revista Trabajo Social* , 18 (39), 308-319. p. 309
- Ocaña Ortiz, A. (2013). *MODELOS PEDAGÓGICOS Y TEORÍAS DEL APRENDIZAJE*. Ediciones de la U. p. 55.
- Ochoa, R. F. (1994). *Hacia una pedagogía del conocimiento*. Bogotá: McGraw-Hill. p. 118. <https://educativopracticas.files.wordpress.com/2014/05/haciaunapedagogiadelconocimiento-110416185236-phpapp01.pdf>
- Ochoa, R. F. (2005). *Pedagogía del conocimiento*. Bogotá: McGraw-Hill. p. 175
- Olivera, J. (1997). *José María Cagigal Gutiérrez (1928-1983) vida, obra y pensamiento en torno a la educación física y el deporte*. [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. Dos tomos, inédita. p. 9.
- Organización mundial de la salud.(Revisado el 28 de noviembre del 2020). *Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del virus que la causa*. Disponible en: [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it#:~:text=Los%20nombres%20de%20la%20enfermedad,del%20virus%20que%20la%20causa](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it#:~:text=Los%20nombres%20de%20la%20enfermedad,del%20virus%20que%20la%20causa)

- Orozco, M. E. (2019). *¿Quién soy yo? libro de actividades para el autoconocimiento y consolidación de la identidad en adolescentes*. [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas]. Repositorio. <http://hdl.handle.net/11349/15447>
- Picardo Joao, O. (2005). *Diccionario pedagógico*. PP. 19, 314, 250 & 287
- República de Colombia. Ministerio de justicia y del Derecho. (1991). Constitución Política de la República de Colombia. Artículo N.º 7- 16-44.
- Ríos, G. V., & Urdaneta, H. C. (2015). *Actual vigencia de los modelos pedagógicos en el contexto educativo*. Opción, Año 31, No. Especial 6. PP. 924-925- 926. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045571052.pdf>
- Rojas, V. M. N. (2011). *Metodología de la investigación. Diseño y ejecución*. Ediciones de la U. p. 89.
- Torres, P. A. (2015). *Adolescencia, Juventud Y Educación Física*. [11º Congreso Argentino y 6º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, Universidad Nacional de La Plata]. http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/11o-congreso/publicaciones-11ocongreso/Mesa%2006_Torres.pdf
- Trigueros, R. R., Navarro, G. N., Aguilar, P. J., León, E. I., (2019). *Influencia Del Docente De Educación Física Sobre La Confianza, Diversión, La Motivación Y La Intención De Ser Físicamente Activo En La Adolescencia* [Investigación, Universidad de Murcia]. Cuadernos de Psicología del Deporte. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631/256811>
- Trujillo Flórez, L. M. (2017). *Teorías pedagógicas contemporáneas*. Edición: Fondo editorial Areandino. p. 5.

Universidad Pedagógica Nacional. (2016). *Informe para la Renovación del Registro Calificado de la Licenciatura en Educación Física* (Comunicación personal, 7 de octubre de 2019). p. 21-14 & 16.

Vargas, Q. A. P. (2015). *La educación física medio para potenciar el esquema corporal*. [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio. TE-17836.

Zagzebski, L. (2009). *Confianza epistémica y conflicto epistémico*. [Tesis de grado, Universidad de Oklahoma D'ANOIA]. Scielo. p. 3.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-24502009000100002

ANEXOS

Fichas de planeaciones

Anexo 1. Planeación de clase N.º 1. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°1			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefanía; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	06-10-2020	Horario	Grupo 1 Grupo 2 Grupo 3 TARDE NOCHE NOCHE 3-4pm 8-9 pm 11-12 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Reconocimiento y conocimiento de mi ser		
TEMÁTICA	Espontaneidad		
CONTENIDO:	Percepciones		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Reconocer la concepción que posee el aprendiente de la confianza en sí mismo y de autoconocimiento de acuerdo a sus ideas y percepciones, y cómo puede evidenciarse desde la espontaneidad.	
	Sesión	Identificar el concepto de confianza que tienen los estudiantes por medio de sus percepciones.	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	Hojas de papel, Lápiz, Tela para vendar los ojos,		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			

Inicio de la clase: Zona recreativa: estiramiento y movilidad: Los participantes caminan por el espacio disponible, escuchando las indicaciones en cuanto a movimientos y acciones para realizar el calentamiento.		
Segundo momento: Ejecución		
<p>Actividad N°1 ¿Quién soy? Esta actividad tiene como objetivo la presentación de cada uno de los integrantes del grupo. -Esta presentación constará de decir su nombre junto con una de las siguientes variantes *característica de sí *Gusto o pasión *Miedo, fobia o preocupación. -Los participantes tendrán 15 segundos para escribir una cualidad que lo represente y esta será compartida con los demás. Tiempo:</p> <p>Actividad N°2 Somos ciegas. En esta actividad se pretende estimular la percepción temporo-espacial de los participantes en la sesión. -Se les pide a los participantes mirar alrededor de la sala y que se fijen en la ubicación de diferentes objetos: la papelería, las perchas, la puerta, las ventanas. Una persona voluntaria se tapa los ojos y se le dice: Que debe traer un cuaderno sin abrir los ojos. Esa persona habrá de encontrar el objeto sin abrir los ojos. Se le puede dar alguna indicación si le cuesta mucho encontrarla. -Luego se le dice a otra persona voluntaria que haya cerrado los ojos: Trae el paraguas o Lleva este papel a la papelería. Y así se sigue sucesivamente. Tiempo:</p> <p>Actividad N° 3 Hagamos un cuento. Esta actividad consta de que cada uno de los aprendientes realice un cuento que va estar guiado con palabras proyectadas en la pantalla que servirán de apoyo para conceptualizar el término de confianza. -Para llevar a cabo el cuento se deben tener en cuenta cinco palabras y cinco renglones en los que se hace la relación entre las palabras proyectadas y la espontaneidad. -El resultado de este cuento será compartido con los demás aprendientes. -El fuerte está en lograr coherencia. Tiempo:</p>		
Tercer Momento: Culminación		
<p>Cierre de la sesión. En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión. Por último se les hace entrega de una encuesta a cada uno de los participantes, la cual deberán llenar de forma individual y personal, posteriormente deberán enviarla al correo electrónico de los profesores.</p>		
Evaluación:	Participación	-10-
Recomendaciones	-Envío de Cuestionario de confianza. -Una de las participantes indica que sería chévere que la actividad del cuento se trabaje en otras sesiones y que no sea solo algo de una vez.	

Anexo 2. Planeación de clase N.º 2. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física

PLANEACIÓN DE CLASE N°2			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefania; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	08-10-2020	Hora:	Grupo 2 Grupo 3 8-9 pm 11-12 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Reconocimiento y conocimiento de mi ser		
TEMÁTICA	Espontaneidad		
CONTENIDO:	Acción Consciente		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Reconocer la concepción que posee el aprendiente de la confianza en sí mismo y de autoconocimiento de acuerdo a sus ideas y percepciones, y cómo puede evidenciarse desde la espontaneidad.	
	Sesión	Identificar el concepto de autoconocimiento que tienen los estudiantes por medio de la acción consciente	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	Silla		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			
<p>Inicio de la clase: HAZLO RÁPIDO Tiempo: 5 min</p> <p>El profesor pide a los aprendientes del grupo, que ejecuten de manera rápida una acción, ejemplo el profesor dice en posición de plancha, los aprendientes rápidamente deben llevar a cabo dicha posición.</p> <p>Componentes:</p> <p>-En otro momento se les pedirá a los participantes que en una hoja escriban en no más de 3 renglones que entienden ellos por Autoconocimiento. - Los participantes deberán tener la cámara encendida.</p>			
Segundo momento: Ejecución			
<p>Actividad N°1 "Como me sentí" Tiempo: 15 min Como primera actividad los docentes encargados proyectan una imagen con una serie de números, los cuales contarán con una situación específica. Posteriormente se le pedirá a cada uno de los aprendientes que seleccionen uno de esos números, una vez revelada la situación el aprendiente deberá representar físicamente el sentimiento que provoca en el dicho momento; y los demás participantes deberán adivinar el sentimiento que el otro está tratando de representar</p>			

Actividad N°2 "**Como me siento**" **Tiempo:** 15min Cada persona tiene una silla: se sentará en ella y hará lo que hace cotidianamente. ejemplo: se levanta, come, enciende la tv. Todos los participantes deberán hacer estas acciones al mismo tiempo.

Posteriormente los docentes indican algunas situaciones en particular y los aprendientes deberán actuar tal y como lo harían en la vida real, ejemplo como se sentarán en un bus desocupado y como lo harían cuando va lleno.

Actividad N° 3 "**Yo como animal**" **Tiempo:** 15min Cada uno de los aprendientes se inventa un animal irreal, ya sea totalmente inventado o con características de otros animales.

-Cada uno determina una manera de desplazarse, como representarlo, como se llama y cómo hacerlo lo más real posible.

-Finalmente este animal va a ser puesto en diferentes situaciones (ej. cómo se comportaría dicho animal en peligro) y el aprendiente debe representarlo en el momento.

Tercer Momento: Culminación

Cierre de la sesión.

En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, los docentes en formación hacen una breve explicación del tema abordado en la sesión "autoconocimiento", luego uno por uno se les pide a los aprendientes que a partir de lo vivido en la sesión plasmen en un texto no mayor a 5 renglones la percepción de autoconocimiento, ya sea la misma que tenía al inicio de la sesión o si por lo contrario esta se vio modificada.

Evaluación:	Participantes	. -8-
Recomendaciones	-Presentación y envío de Autorización de imagen y anexos. -Dejar tiempo al final de cada una de las sesiones para permitir la reflexión por parte de cada uno de los participantes a la sesión.	

Anexo 3. Planeación de clase N.º 3. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°3			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefania; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	13-10-2020	Hora:	Grupo 2 Grupo 3 8-9 pm 11-12 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Reconocimiento y conocimiento de mi ser		
TEMÁTICA	Espontaneidad		

CONTENIDO:	Adaptación al Medio	
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.
	Unidad	Reconocer la concepción que posee el aprendiente de la confianza en sí mismo y de autoconocimiento de acuerdo a sus ideas y percepciones, y cómo puede evidenciarse desde la espontaneidad.
	Sesión	Reconocer en el aprendiente por medio de la espontaneidad, la confianza que tiene y proyecta mediada en la adaptación al medio.
Recursos de la clase		
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.	
Materiales:	Hoja de papel, lápiz o colores,	
Plataforma:	Meet	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Primer momento: Iniciatorio		
Inicio de la clase: " Que la música fluya " Tiempo: 5min Para dar inicio a la sesión a modo de apertura y de calentamiento se le pedirá a los participantes que se venden los ojos, posteriormente se colocaran diferentes estilos de música, los profesores a cargo les pedirán que se muevan de forma libre según como sientan la música.		
Segundo momento: Ejecución		
Actividad N°1 " Gira y Posa " Tiempo: 15min Esta actividad consiste en dar un número considerable de vueltas al punto de perder el equilibrio para que inmediatamente después se logre una posición o movimiento que será indicada por los docentes a cargo. Variables: *En algunos casos se pedirá que visualice la posición y movimiento antes de ejecutar las vueltas. *En otro caso tendrá que visualizar las imágenes después de haber hecho las vueltas. Actividad N°2 " Se fue la luz " Tiempo: 15min Para la segunda actividad se le pedirá a los aprendientes que tengan a la mano una hoja de papel, lápiz y colores, posteriormente se les pedirá que ubiquen estos implementos en un sitio donde puedan estar cómodamente, una vez cumplan estos requisitos se les indicará que deben apagar todas las luces del lugar donde se encuentran, y así en total oscuridad se les empezaran a dar las siguientes indicaciones; primero deberán escribir un pequeño texto donde relacionen el autoconocimiento con la confianza; luego deberán hacer un dibujo, y por ultimo deberán colorear dicho dibujo. Actividad N°3 " Chobi-boni-Lectura " Tiempo: 15min Para la tercera actividad, con anterioridad se les pedirá a los aprendientes tener cerca un alimento suave y pequeño (en porciones), para realizar esta actividad es necesario que tengan con ellos el texto redactado en la actividad anterior, los aprendientes deberán leer su estructura con el alimento en la boca. Por cada 3 segundos colocaran un pedazo en su boca, esto sin masticarlo ni digerirlo. Realizar la complejidad de lectura permite interactuar en un nuevo ambiente y dificultad.		
Tercer Momento: Culminación		

Cierre de la sesión.		
-En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión. -Por último los docentes en formación darán una breve explicación de lo trabajado en la sesión.		
Evaluación:	Participación	-11-
	Entrega Evidencias	texto compuesto en la 2 actividad.

Anexo 4. Planeación de clase N.º 4. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°4			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefania; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	15-10-2020 16-10-2020	Hora:	8-9 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Comprendiendo mi corporeidad		
TEMÁTICA	Conciencia Corporal		
CONTENIDO:	Lateralidad		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Desarrollar y/o potenciar en el aprendiente el conocimiento de sí mismo desde la conciencia corporal a partir de las nociones y percepciones del soma para ser reconocidas en la confianza.	
	Sesión	Estimular la lateralidad como dinamizador del conocimiento de sí mismo	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	Hojas blancas, lápices o esferos		

Plataforma:	Meet	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Primer momento: Iniciatorio		
<p>Inicio de la clase: A modo de calentamiento y estiramiento en un primer momento con las extremidades superiores (brazos) de realizarán movimientos de acuerdo al sonido (beat) que será reproducido por los docentes, en un segundo momento se hará el mismo ejercicio con las extremidades inferiores (piernas)</p>		
Segundo momento: Ejecución		
<p>Actividad N° 1. Fragmentación de mi cuerpo Tiempo: 15 minutos En esta actividad los aprendientes utilizaran una parte de su cuerpo, por bloques de tiempo. se solicitará tener un lápiz y una hoja para esta actividad y estar descalzos. Variaciones: En un primer momento utilizaran solo sus manos, y realizaran movimientos diversos con dificultades. Como Segundo momento sus piernas serán la única parte que se pueda mover, los profesores les pedirán que intenten algunas acciones (peinarse, colocarse los zapatos o sandalias, abrir y cerrar la puerta, o escribir) Se abre el espacio para que los aprendientes puedan proponer alternativas de movimientos.</p> <p>Actividad N°2. Jugando al cine Tiempo: 15 minutos Se pide a los aprendientes que caminen en cualquier dirección, ejecutando todas las acciones de la vida cotidiana que se les ocurran, como, por ejemplo: sentarse y levantarse, pasear, saludar, girar etc...se utilizara el músicograma como apoyo. Variaciones: Se les pide que, a una señal del profesor, las ejecuten en cámara lenta, como si estuvieran en el espacio o en la luna. A otra señal del profesor se les pide que, las ejecuciones sean más rápida como si fueran personajes de una película antigua del cine mudo. A continuación, se pasa de una a otra cámara a órdenes del profesor Se les deja que libremente combinen ambas velocidades e improvisen.</p>		
Tercer Momento: Culminación		
<p>Cierre de la sesión. En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión.</p>		
Evaluación:	Participación	(15/10/20) -6- (16/10/20) -4-
Recomendaciones	Plantear la repetición de la sesion en caso de que se presenten dificultades para el ingreso de los participantes, esta para evitar que aquellos que por una u otra razón no puedan estar, no pierdan el proceso que ya llevan, dejando así partes inconclusas respecto a las temáticas abordadas.	

Anexo 5. Planeación de clase N.º 5. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°5			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefania; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	20-10-2020	Hora:	8:00 - 9:00 PM
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Comprendiendo mi corporeidad		
TEMÁTICA	Conciencia Corporal		
CONTENIDO:	Lateralidad		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Desarrollar y/o potenciar en el aprendiente el conocimiento de sí mismo desde la conciencia corporal a partir de las nociones y percepciones del soma para ser reconocidas en la confianza.	
	Sesión	Estimular la espacialidad y la lateralidad como dinamizadores del conocimiento de sí mismo	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	prendas, colores, hojas (cada objeto de algún color mencionado: amarillo, azul y rojo),		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			
Inicio de la clase: A modo de calentamiento se le pide a los aprendientes que sigan una secuencia de movimientos en primer momento solo los brazos haciendo una flexión de codo estando de pie con rodillas en semiflexión y sin apoyar las manos en ninguna superficie, después alternando el pie derecho con la mano derecha y así sucesivamente			
Segundo momento: Ejecución			

<p>Actividad N°1 "Los cubiertos" Tiempo: Desarrollo: Es un juego muy divertido y sencillo. El profesor les dice que cuando menciona cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan, cuando diga platos todos saltan a la derecha, cuando diga vasos salta a la izquierda, cuando diga ollas dan un paso a la derecha y cuando diga comida dan un paso a la izquierda.</p> <p>Actividad N°2 "Contrarios" Tiempo: Desarrolló: El juego consiste en hacer siempre lo contrario de lo que manda el "jefe". Por ejemplo, si el jefe pide que levanten la mano izquierda, los participantes deberán levantar la mano derecha, si pide dar un paso adelante deberán dar un paso atrás, si pide saltar deberán agacharse, ira saliendo aquel que se equivoque o se demore en realizar la acción.</p> <p>Actividad N° 3. "Colores" Tiempo: Desarrollo: Para esta actividad en un primer momento se les va pedir que busquen tres objetos (prendas, colores, hojas, etc.) cada uno de los objetos debe tener un color (amarillo, azul y rojo), al llegar contarán donde los encontraron indicando sus movimientos (derecha izquierda, arriba, abajo), posterior a eso los objetos serán puestos en una superficie que le permitan al aprendiente tener movilidad para realizar una secuencia de movimientos que serán indicadas por los docentes a cargo.</p>		
Tercer Momento: Culminación		
<p>Cierre de la sesión. En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión.</p>		
Evaluación:	Participación	-5-

Anexo 6. Planeación de clase N.º 6. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°6			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefanía; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	22-10-2020	Hora:	8:00 - 9:00 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Comprendiendo mi corporeidad		
TEMÁTICA	Conciencia Corporal		
CONTENIDO:	Sensopercepciones		

Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.
	Unidad	Desarrollar y/o potenciar en el aprendiente el conocimiento de sí mismo desde la conciencia corporal a partir de las nociones y percepciones del soma para ser reconocidas en la confianza.
	Sesión	Abordar las sensopercepciones desde lo interoceptivo, propioceptivo y exteroceptivo para estimular el desarrollo del conocimiento de sí mismo.
Recursos de la clase		
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.	
Materiales:	Hojas de cuaderno o blancas, Tijeras, Pinturas o colores, Tela para vendar los ojos.	
Plataforma:	Meet	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Primer momento: Iniciatorio		
Inicio de la clase: En esta sesión se dará inicio con un estiramiento que tendrá como eje principal el control de la respiración, dicho estiramiento se realizará de manera céfalo caudal, lo anterior tiene como fin colocar a los aprendientes en disposición para dar continuidad a las siguientes actividades.		
Segundo momento: Ejecución		

<p>Actividad N°1 Cortando siluetas Tiempo: 15 min Los participantes deberán tener a la mano una hoja y tijeras, después se vendará los ojos. Para esta actividad deberán seguir las indicaciones dadas por los docentes en formación, quienes les pedirán que recorte diferentes figuras, como cuadrados, triángulos, círculos, una cruz, la silueta de la luna, etc. Todo esto lo harán mientras escuchan música de fondo, mientras tratan de escuchar algunos sonidos diferentes, como campanas, cristales rompiéndose, carro, ladrido de perro, etc.</p> <p>Actividad N°2 Obra de arte Tiempo: 15 min Los participantes deberán crear una obra de arte con pinturas, de cualquier tema que sea de su agrado, deberán hacerla solo con las manos, es decir, que no se pueden utilizar elementos externos como pinceles, brochas, u otros.</p> <p>Tomar conciencia del tiempo: 8 minutos Todos los alumnos de pie o sentados, cómodamente. deben cerrar los ojos a una señal del profesor, cuando crean que ha pasado un minuto (3 o 5 minutos) abrirlos, si el profesor tiene un dedo levantado, es que ya ha pasado el minuto. Si no, es que se han adelantado.</p> <p>Variaciones: -Estirados supino: cómodos tranquilos, cerrar los ojos, relajarse, respirar pausadamente. Inspirar por la nariz y espirar por la boca suavemente. -Observar la propia respiración: la entrada y la salida del aire. Si es posible no pensar en nada. -Escuchar el propio corazón. -Observar qué sensaciones se tienen: el peso del cuerpo, el tacto de la ropa etc...</p> <p>Variación #2 de la actividad: -Estirados en el suelo o de pie: sólo pueden reír, o gritar, o llorar. -Supino: ir pensando diferentes partes del cuerpo, como si se fueran congelando, luego se irán relajando (descongelando).</p>		
Tercer Momento: Culminación		
<p>Cierre de la sesión. En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión.</p>		
Evaluación:	Participación	-5-
	Entrega evidencias	Foto de las figuras.
Recomendaciones	<p>Por cuestiones de tiempo la actividad número tres no se pudo realizar ya que la ejecución de las actividades anteriores se extendió un poco más de lo previsto. Tener en cuenta el tiempo de cada actividad, para poder realizar las actividades planteadas y no dejar ninguna por fuera.</p>	

Anexo 7. Planeación de clase N.º 7. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°7			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefania; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	27-10-2020	Hora:	8:00-9:00 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Comprendiendo mi corporeidad		
TEMÁTICA	Conciencia Corporal		
CONTENIDO:	Sensopercepciones		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Desarrollar y/o potenciar en el aprendiente el conocimiento de sí mismo desde la conciencia corporal a partir de las nociones y percepciones del soma para ser reconocidas en la confianza.	
	Sesión	Abordar las sensopercepciones desde lo interoceptivo, propioceptivo y exteroceptivo para estimular el desarrollo de la confianza	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	Tela para vendar los ojos, cinta (pegante, papel o tela) cubos de hielo, cepillo (de lavar, de zapatos, del cabello) objeto suave (peluche, cobija) , hojas de papel, esfero		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			
<p>Inicio de la clase: Tomar conciencia del tiempo: 8 minutos</p> <p>Todos los alumnos de pie o sentados, cómodamente. deben cerrar los ojos a una señal del profesor, cuando crean que ha pasado un minuto (3 o 5 minutos) abrirlos, si el profesor tiene un dedo levantado, es que ya ha pasado el minuto. Si no, es que se han adelantado.</p>			
Segundo momento: Ejecución			

<p>Actividad N°1 "En equilibrio con mis sentidos" Tiempo: 15 min Se les pedirá a los aprendientes que tracen una línea en el suelo con cinta, tiza o en dado caso una línea imaginaria sino cuenta con elementos para plasmarla. Después de esto se les pedirá que se quiten los zapatos, posteriormente se les indicarán una serie de desplazamientos sobre dicha línea (caminar normal, punta talón, de lado, caminando hacia atrás etc.); después de esto se les solicitara que se venden los ojos y que realicen los mismos desplazamientos mencionados anteriormente. Unas veces terminados dichos ejercicios deberán plasmar en una hoja que sensaciones pudieron percibir mientras realizaban la actividad.</p> <p>Actividad N° 2. "Toca lo que te toca" Tiempo: 15 min Esta actividad estará guiada en colaboración con word wall una aplicación que por medio de una ruleta sorteara en primer momento una parte del cuerpo con la cual se deben ejecutar las acciones de pasar, tocar... En un segundo momento se sortea el objeto que debe ser usado para pasar y tocar por la zona del primer sorteo de la siguiente manera: primer giro de la ruleta queda pies segundo giro queda hielo, es entonces donde el aprendiente tiene que ejecutar la acción de pasar y tocar dicho objeto con la parte que corresponda.</p> <p>Actividad N°3 "Sintiendo mi cuerpo" Tiempo: 15 min Como finalidad para esta sesión, se les guiará a los aprendientes en las siguientes acciones: Observar la propia respiración: la entrada y la salida del aire. Si es posible no pensar en nada. -Escuchar el propio corazón. -Observar qué sensaciones se tienen: el peso del cuerpo, el tacto de la ropa etc...</p> <p>Variación de la actividad: -Estirados en el suelo o de pie: sólo pueden reír, o gritar, o llorar. -Supino: ir pensando diferentes partes del cuerpo, como si se fueran congelando, luego se irán relajando (descongelando).</p>		
Tercer Momento: Culminación		
Cierre de la sesión.		
En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión.		
Evaluación:	.Participación	-5-
	Evidencia	texto escrito act#1
	Apoyo Didáctico	Reloj: https://reloj-alarma.es/cronometro/# Apoyo #2: https://wordwall.net/es/resource/5941444 y https://wordwall.net/es/resource/5893810
Recomendaciones	Como parte de las categorías que complementan a la sensopercepción, se realizara la intercepción como punto transversal de las actividades, dejando así al descubrimiento que sintieron y que cambios físicos y emocionales sobresalieron	

Anexo 8. Planeación de clase N.º 8. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°8			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefania; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	29-10-2020	Hora:	8:00 a 9:00pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Comprendiendo mi corporeidad		
TEMÁTICA	Conciencia Corporal		
CONTENIDO:	Esquema Corporal		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Desarrollar y/o potenciar en el aprendiente el conocimiento de sí mismo desde la conciencia corporal a partir de las nociones y percepciones del soma para ser reconocidas en la confianza.	
	Sesión	Propiciar la interacción del aprendiente con su cuerpo y el reconocimiento del mismo, el espacio y los objetos que lo rodean.	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	Vela o linterna; cortina o mantel blanco (Color claro).		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			
Inicio de la clase: "Equilibrio" Tiempo: 5min Los aprendientes recibirán una serie de indicaciones como, apoyarse en una pierna y agacharse a recoger un objeto, levantar una pierna y mantenerla totalmente extendida, sostener una pierna atrás con las manos y desplazarse por de un punto a otro, dar un pequeño salto y al caer apoyarse en un solo pie, apoyarse en las puntas de los pies y agacharse en cunclillas, etc.			
Segundo momento: Ejecución			

<p>Actividad N° 1 A donde ira el cuerpo Tiempo: 15 minutos Colocar diferentes objetos al lado izquierdo, derecho, al frente, atrás y en cada esquina formando un cuadro, el participante deberá desplazarse hacia cada uno de los objetos según cómo los docentes lo indiquen, y tocarlo también como se le diga.</p> <p>Actividad N° 2. Juego de sombras Tiempo: 15 minutos Para esta actividad, se les solicitará a los aprendientes, un lugar donde puedan estar a oscuras, consiguiente se hará uso de una vela o una linterna. La dinámica de la actividad consiste en jugar con las sombras, en donde se realizará una explicación sobre como acomodar los elementos para mayor efectividad, también, se les presentara un video guía sobre cómo crear figuras con las manos, y por último se realizará un espacio libre donde los aprendientes crearan sombras con las siguientes guías: 1-con su cuerpo estático, 2- una representación de una escena, en donde sea su cuerpo en movimiento (Proponer un sentimiento o algo que realizo en el día y que le resultara significativo e importante)</p> <p>Actividad N° 3. Estatuas Tiempo: 15 minutos En esta actividad los aprendientes se acomodarán al frente de la cámara, en donde escucharán canciones para bailar. La dinámica consiste en que el docente colocara una canción y la pausara en algún momento, los aprendientes al no escuchar la música tomaran una posición de estatua, hasta que se reproduzca otra vez. <i>Variantes:</i> Elegir solo una parte del cuerpo en donde se pueden apoyar para hacer la posición Con los ojos cubiertos, realizaran movimientos extravagantes.</p>		
Tercer Momento: Culminación		
<p>Cierre de la sesión. En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión. Como anexo a la clase se le pide a los aprendientes que por medio de un audio dejen saber sus aprendizajes, sensaciones y/o percepciones de la sesión.</p>		
Evaluación:	Participación	-7-
	Entrega evidencias	Audio
Recomendaciones	Planear una sesión para los aprendientes que quieran retomar el día en el que no pudieron asistir	

Anexo 9. Planeación de clase N.º 9. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física
PLANEACIÓN DE CLASE N°9

DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefania; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	03-11-2020	Hora:	08:10 pm a 9:00 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Comprendiendo mi corporeidad		
TEMÁTICA	Conciencia Corporal		
CONTENIDO:	Esquema Corporal		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Desarrollar y/o potenciar en el aprendiente el conocimiento de sí mismo desde la conciencia corporal a partir de las nociones y percepciones del soma para ser reconocidas en la confianza.	
	Sesión	Propiciar la interacción del aprendiente con su cuerpo y el reconocimiento del mismo, por medio del esquema corporal para de esta manera incidir en la confianza de cada uno.	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	1 a 2 papel periódicos, 2 marcadores de diferente color, lápiz o esfero, venda para los ojos.		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			
Inicio de la clase: Soy Palabra			
La Actividad consiste en que el docente dará a conocer al grupo una serie de letras las cuales formaran una palabra o palabras, los aprendientes deberán formar esa letra con su cuerpo, así hasta completar todas las letras de la palabra			
Segundo momento: Ejecución			

Actividad N°1 **Mi yo en el espejo** **Tiempo:** 15 minutos Para esta actividad se le pide a los aprendientes que frente a un espejo expresen en un primer momento una situación graciosa por la que hayan pasado preferiblemente que sea de acciones fuertes ya que la idea es que ellos mismos visualicen como los ven los demás en su expresividad, en un segundo momento que expresen una situación difícil por la que hayan pasado o que desde el miedo que fue nombrado en la presentación de cada uno en la primera sesión aparte de decirlo de nuevo tendrían que contarnos él porque del miedo y que siente o percibe cuando esta de frente a ese miedo, y por último que se cuenten a ellos mismos un cuento que quisieran vivir ya sea inventado o existente.

Actividad N.ª 2. **Corpograma** **Tiempo:** 20 minutos

La actividad consiste en realizar en un papel periódico la silueta de cada uno de los aprendientes, ellos deciden si es mejor realizarla acostándose en el periódico o dibujándolo. Después de haberse dibujado, se seguirá la siguiente dinámica que contará con 10 minutos:

Por cada parte del cuerpo que mencionen van a colocar también una cualidad o un gusto.

Por cada parte del cuerpo, colocar un miedo o una dificultad que tengan.

7 minutos

En una hilera o en un lugar de preferencia, colocar como me veo ante los demás.

En una hilera o en un lugar de preferencia, colocar como creo que me ven los demás.

Por último, se dará 2 minutos para ordenar y esperar la participación del trabajo personal.

Actividad N.ª 3. **Mi cuerpo** **Tiempo:** 15 minutos

Se les muestra a los aprendientes un video guía sobre la fragmentación del cuerpo en movimiento. La actividad consiste en que los aprendientes creen en uno a dos minutos una secuencia de movimientos a su preferencia 10 minutos:

Si quieren un tema en específico (Comiendo, Bailando, Un buen día, un día en el trabajo, etc)

Podrán escoger una canción libre que ellos consideren adecuada o que les guste.

El tiempo y el espacio, como los objetos se podrán utilizar a su preferencia.

Como resultado se presentara lo que construyeron (el tiempo va de acuerdo al número de asistentes).

Tercer Momento: Culminación

Evaluación:	Participación	-2-
	Entrega evidencias	No
	Enlaces	Videos guías: https://youtu.be/Rn1kSPE9eBc?t=19 & https://www.youtube.com/watch?v=e5EIFb02C3g

Anexo 10. Planeación de clase N.º 10. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
PLANEACIÓN DE CLASE N°10			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefanía; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	05-11-2020	Hora:	8:10 - 9:00 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Proyectando mi psiquis		
TEMÁTICA	Interiorización		
CONTENIDO:	Atención e Interpretación		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Lograr que el aprendiente desde su autoconocimiento realice procesos de reflexión, análisis e interpretación, por medio de la interiorización, que conlleven a la finalidad del presente PCP.	
	Sesión	Lograr que desde la atención e interpretación se llegue a la integración consciente del aprendizaje en sí mismo	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	sin material prelisto.		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			
Inicio de la clase: Para iniciar la clase se les pedirá a los aprendientes que presten atención a la secuencia de movimientos que realiza el docente a cargo y posteriormente deberá replicarlos. Ejemplo, el docente realiza una sentadilla y después una flexión de codos, los aprendientes deberán recrear la misma secuencia.			
Segundo momento: Ejecución			

Actividad N°1 **¿Que observas primero?** Tiempo: 15 minutos

Para esta actividad se presentará la pantalla por parte de los docentes a cargo con el fin de poner en escena una serie de imágenes que serán interpretadas por los aprendientes de acuerdo a qué imagen dentro de la imagen visualizan primero, pues esto estará asociado a capacidades perceptivas visuales y contextuales

Actividad N. ° 2. **Mi cuerpo** Tiempo: 25 minutos

Se les muestra a los aprendientes un vídeo guía sobre la fragmentación del cuerpo en movimiento. La actividad consiste en que los aprendientes creen en uno a dos minutos una secuencia de movimientos a su preferencia 10 minutos:

Si quieren un tema en específico (Comiendo, Bailando, Un buen día, un día en el trabajo, etc)

Podrán escoger una canción libre que ellos consideren adecuada o que les guste.

El tiempo y el espacio, como los objetos se podrán utilizar a su preferencia.

Como resultado se presentará lo que construyeron (el tiempo va de acuerdo al número de asistentes).

Tercer Momento: Culminación

Cierre de la sesión.

En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión.

	Participación	-3-
	Enlaces	Videos guias: https://youtu.be/Rn1kSPE9eBc?t=19 & https://www.youtube.com/watch?v=e5EIFb02C3g , https://docs.google.com/presentation/d/13Z_tkNA93URQ1E0kz9DQNDAjkoPSKUm-o4JzwcwKQ9ml/edit#slide=id.ga70866260d_0_57

Anexo 11. Planeación de clase N.º 11. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

<p style="text-align: center;">Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física</p>			
PLANEACIÓN DE CLASE N° 11			
DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefanía; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	10-11-2020	Hora:	08:10 pm - 9:00 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			

UNIDAD:	Proyectando mi psiquis	
TEMÁTICA:	Interiorización	
CONTENIDO:	Análisis	
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.
	Unidad	Lograr que el aprendiente desde su autoconocimiento realice procesos de reflexión, análisis e interpretación, por medio de la interiorización, que conlleven a la finalidad del presente PCP.
	Sesión	Proporcionar el ambiente para que el aprendiente realice el análisis práctico de su proceso, el cual conlleva a la finalidad del presente PCP.
Recursos de la clase		
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.	
Materiales:	----	
Plataforma:	Meet	
DESARROLLO DE LA CLASE		
Primer momento: Iniciatorio		
<p>Inicio de la clase: A modo de calentamiento se le pedirá a los aprendientes que de acuerdo a una acción y unas condiciones climáticas tales como caer al lodo, al agua, al fuego, a la selva húmeda, debe ejecutar unos movimientos exagerados para salir del lugar, o simplemente en relación a cómo se sentiría en dicha condición.</p>		
Segundo momento: Ejecución		

Actividad N°1 Postura Animal.

En un primer momento a los aprendientes se le darán una serie de posturas que usualmente adoptan ciertos animales en determinadas situaciones; en un segundo momento se le pedirá a uno de los aprendientes que se vende los ojos, pasa seguido se le dirán dos situaciones de la vida diaria y se le pedirá que asuma una de las posturas enunciadas en el primer momento, así pasaron uno a uno los aprendientes. Al finalizar se le pedirá a cada uno que escriba porque selecciono x postura. Es importante que tanto el aprendiente que está ejecutando la postura como aquellos que están observando estén en total silencio.

Actividad N°2 En mis Zapatos

Como primer momento los aprendientes desde la mímica y con el audio desactivado, llevarán a cabo las siguientes preguntas de manera individual.

En un segundo momento, se da a modo libre, la escogencia de una pregunta para generar la socialización grupal.

contaran con 2 minuto para preparar y 1 minuto para presentarla en el 2 momento.

preguntas:

¿Qué te pone de mal genio?

¿Qué te da escalofríos?

¿Con qué temor ha vivido?

¿Qué me da inseguridad?

¿Es fácil, la vida que lleva?

¿Si no hiciera lo que hace cada día, que le gustaría hacer?

¿Qué parte del cuerpo le gusta más?

¿Qué palabra te podría destruir?

¿Extrañas a alguien, representa lo que más extrañas de esa persona?

Tercer Momento: Culminación

Cierre de la sesión.

En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión.

Evaluación:	Participantes:	-4-
--------------------	----------------	-----

Anexo 12. Planeación de clase N.º 12. En el siguiente formato encontrarán las actividades y el contenido realizado en la sesión, junto a las recomendaciones, como parte de la privacidad a la población no se registran los nombres, pero si el número de asistentes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física

PLANEACIÓN DE CLASE N°12

DOCENTES	Sánchez Soto Nery Stefanía; Meneses Puerto Ricardo Andres & Velasco Fernandez Geraldin Vanessa		
Fecha:	12-11-2020	Hora:	08:10 pm - 9:00 pm
EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA			
UNIDAD:	Proyectando mi psiquis		
TEMÁTICA	Interiorización		
CONTENIDO:	Reflexión		
Objetivos	General	Potenciar la confianza de los adolescentes con edades entre 12 y 20 años de edad, por medio del autoconocimiento, situando esto en la expresión corporal.	
	Unidad	Lograr que el aprendiente desde su autoconocimiento realice procesos de reflexión, análisis e interpretación, por medio de la interiorización, que conlleven a la finalidad del presente PCP.	
	Sesión	Lograr que el aprendiente Interiorice los conocimientos propios y los exprese con seguridad desde la reflexión de los mismos.	
Recursos de la clase			
Espacio:	Un ambiente cómodo para moverse.		
Materiales:	Un objeto,		
Plataforma:	Meet		
DESARROLLO DE LA CLASE			
Primer momento: Iniciatorio			
<p>Inicio de la clase: Para dar inicio se les pedirá a los aprendientes que tomen un cojín o almohada y que la ubiquen en el suelo, posteriormente se les indicara que se sienten y cierran los ojos.</p> <p>El docente a cargo les dirá que realicen una serie de movimientos lentamente y que mientras los hacen deben tratar de pensar y de sentirse al mismo tiempo, que sienten al mover ese parte específica del cuerpo.</p>			
Segundo momento: Ejecución			

Actividad N°1 Caricaturas en mí Tiempo: 6 minutos

Para este momento se presentarán una serie de imágenes (caricaturas que expresan realidad estilo Mafalda y Quino) de las cuales:

1) el aprendiente debe decir en si se relaciona con él o por el contrario no se relaciona. pero siempre expresando el porqué de la respuesta anterior.

Actividad N°2 Projectándome Tiempo: 15 minutos

La siguiente actividad se llevará cabo en tres momentos:

- 1) Primero, cada aprendiente debe mostrar, describir y expresar el significado de dicho objeto.
- 2) Segundo, de acuerdo al género musical de su preferencia y en relación con el objeto debe crear un movimiento integrados con el objeto y su corporeidad.
- 3) Finalmente el aprendiente que ejecuta dicha actividad debe expresar si se sintió a gusto con lo que represento o si por el contrario pudo hacerlo de mejor manera.

Actividad N°3 Reflexionando desde lo que soy Tiempo: 15 minuto

Para esta actividad es de gran importancia que los aprendientes tengan en su poder una foto de ellos mismos ya que con ella se llevaran a cabo las siguientes acciones

- 1) Cada aprendiente va a observar la foto en tercera persona es decir como si no conociera al individuo que se encuentra en la foto
- 2) para posteriormente expresarnos como se ve físicamente y como cree que es el individuo.
- 3) luego en primera persona y con relación a lo que se trabajó durante las sesiones anteriores debe expresar como es en verdad dicha persona.

Tercer Momento: Culminación

Cierre de la sesión.

En este momento se lleva a la calma a los aprendientes, y uno por uno se les pide que expresen las sensaciones, percepciones y/o sentimientos vividos durante la sesión.

Evaluación:	Participantes:	4
--------------------	----------------	---

Anexo 13. Codificación utilizada en los diarios de campo. A continuación, se evidencia las fortalezas, por fortalecer y oportunidades encontradas por cada sesión, como también por cada diario de campo de los docentes en formación. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA									
AUTORES: Nery Stefania Sánchez Soto, Ricardo Andrés Meneses Puerto & Geraldin Vanessa Velasco Fernández									
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DIARIOS DE CAMPO									
CODIGO Diario. Inicial nombre	D. R			D.S			D.G		
Encuentros	FORTALEZAS	POR FORTALECE R	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	POR FORTALECER	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	POR FORTALECER	OPORTUNIDADES
Sesión N°. 1	*una de las aprendientes expresa que le gustaría que se trabajara en otras sesiones una de las actividades planteadas, la cual consistía en redactar un pequeño texto a partir de una serie de palabras que se proyectaban. *el primer acercamiento con ellos. Posteriormente se desarrollan las tres actividades que se tenían		*importante resaltar la afluencia de personas que participaron en la sesión, y poder identificar las diferencias de cada uno de los aprendientes, ver la fluidez o la timidez con la que expresaban, o la espontaneidad con la que realizaban las actividades.	*sus producciones y construcciones respecto al cuento le dieron un sentido con mucho mas significado claro esta desde el conocimiento que se termino de confianza. *el ambiente que genero la primera sesión fue más que satisfactorio *su seguridad frente al espacio	*se encontraban más reacios a mostrar su rostro en la pantalla alguno claro esta otros la virtualidad los ha desinhibido de frente a estas cosas, y las primeras palabras de algunos eran temerosas.	*al estar frente a ellos ya fuera por el medio virtual daba cuenta de que estábamos preparados para dicho encuentro.	*se unieran personas y que estuvieran con la actitud para las actividades, *la tercera de hacer un cuento, dado que los resultados fueron chéveres, las construcciones estaban con una coherencia y un toque personal de cada uno al escribirlo, lo hizo único. *reconocer que concepto tenían los aprendientes de confianza, construyendo un cuento de 5 renglones con la guía de unas	*no todos no hablaban si hacíamos una pregunta. Entonces cuando esto pasaba preguntábamos específicamente a alguien.	*manejar el mando directo fue lo apropiado, dado que es la primera actividad que se realiza en grupo pero con el trabajo individual. * una reflexión participativa de la clase *realizar preguntas o que mejoras o que opiniones tenían de acuerdo al contenido

	programadas con total normalidad, y teniendo una gran acogida por todos.			dependía de si conocían totalmente el espacio donde se encontraban *se espera que construyan un cuento que clarifique la confianza para ello se nota gran concentración por parte de los aprendientes.			palabras proyectadas en la pantalla compartida, y el resultado fue un texto compuesto por los aprendientes.		
Sesión N°. 2	*se evidencia como es más difícil el expresar las sensaciones o los sentimientos que se viven en el momento de una forma expresiva o gestual e incluso de forma verbal, *algunos de los aprendientes se ven un poco más cohibidos de realizar ese tipo de acciones, y al momento de solicitar su participación tomaban mucho más del tiempo estipulado para ejecutar la acción, esto se convierte en un indicador para	*en cuanto a la parte docente, entendiendo esta última en cómo abordar cada una de las clases * queda la experiencia de aprender a manejar los momentos de silencio y más desde la virtualidad, de buscar formas dinámicas para motivar la participación de los aprendientes sin presionarlos para la misma, así se	*los conceptos que poseen los aprendientes respecto al autoconocimiento o nos permite identificar que no están alejados de la realidad y muchos de ellos son conscientes de que es un factor que influye en la forma de conocerse y de actuar en el mundo.	*de acuerdo a la confianza que se va tornando en el grupo y en cada uno de ellos es que se puede evidenciar la efectividad de la implementación * destacar las grandes habilidades en la escritura que tienen los aprendientes, las definiciones que nos hicieron conocer fueron ricas en vocabulario y en conexiones con su ser. *para la tercera actividad, su	*deja la sensación de que no lo suficientemente didáctica ya que al esperar la participación de cada uno de los aprendientes los demás se desconectaban de la actividad *la primera actividad nos juega una mala pasada ya que por cuestiones tecnológicas nos atrasa un poco	*poder apreciar como lo que en un momento es inconsciente cotidiano en la repetición se vuelve consciente. *a medida que ven la participación de los demás van activando su cámara de manera continua.	*me gusto el hecho que utilizaban cosas difíciles para hacer y que los movimientos eran en su mayoría en la actividad de inventar un animal vi que lo conocido lo volvieron un fuerte y que lo transformaban con diferentes cosas para crear, *al nosotros ver la individualidad como algo fuerte para el rol social genera que estas actividades posibiliten conocerlas a cada una.	*la conexión no ayudaba tanto para nosotros como para los aprendientes, *encendían la cámara y la apagaban por pena, pero el micrófono lo dejaban encendido	*cuando una chica daba pie para charlar todas entraban en un círculo igual y la sesión iba más armoniosa *al ser individual la cámara enfoca a esa persona y ella o él es dueño de ese espacio. Igual que la sesión anterior el texto tiene mucha reflexión y una redacción interesante.

	<p>buscar actividades que permitan su participación de una forma dinámica y espontánea</p>	<p>obtendrían mejores resultados esto desde una visión personal. * la asertividad con la que se explican las actividades esto para no caer en tiempos muertos o silencios incómodos.</p>		<p>espontaneidad y creatividad se ponen a flote.</p>					
<p>Sesión N°. 3</p>	<p>*la buena disposición de los asistentes a la sesión y como estaban siempre atentos a las indicaciones. *poner a los aprendientes en situación donde deban adaptarse al medio o a las situaciones, ya que esto los lleva a pensar las cosas desde otra perspectiva y a tratar de dar solución de una forma diferente a como lo harían habitualmente, además de que esto puede influir en diferentes aspectos de su vida.</p>	<p>*falta una mejor explicación ya que no se ejecutó como se tenía pensado los aprendientes solo escucharon la música, pero no se movieron al ritmo de la misma. *se programan de nuevo dos sesiones de trabajo de 8 a 9 pm y de 11 pm a 12am</p>	<p>*los comentarios que se han recibido por parte de los aprendientes van encaminados a lo esperado * permitió acentuar la temática de la sesión ya que los aprendientes se vieron inmersos en diferentes condiciones que los alejaban de la normalidad y donde debían adaptarse a las circunstancias</p>				<p>*los aprendientes no solo se adaptaban al ambiente creado, sino a que se centraban y concentraban en sus creaciones. *que buscaban desequilibrar para luego pasar a la parte estática generaba concentración y atención como también anticipación de como adecuar y acomodar el cuerpo.</p>	<p>*al tener mucha audiencia se podría esparcir la atención, y que al nosotros al realizar las indicaciones quedaran sin comprensión o vagas a la espera de que alguien lo haga para repetirlo *Un reto que me gustaría proyectar es que todos puedan participar sin la necesidad de llamarlos</p>	<p>*generado en ellos el aumento de la confianza en cuanto a compartir y expresarse cada vez más, eso es algo de lo que pude ver hoy y que va generando que conozcan un poco más de ellos mismos.</p>

Sesión N°. 4	<p>*se podía dar un poco más de tiempo para la intervención de cada uno de los chicos, ya que a mayor número de participantes menor tiempo de intervención *al estar entre amigos únicamente sin la participación de las personas que hasta ahora estaban conociendo, les permitió soltarse un poco más y expresarse con mayor fluidez.</p>	<p>*Debido a que hubo problemas en la conexión de algunos de los aprendientes esta sesión tuvo una repetición</p>	<p>*al ser los grupos más pequeños hubo una mayor fluidez en las participaciones, se podía apreciar de una mejor manera lo que quería expresar cada uno de los aprendientes</p>	<p>*ya que ellos expresan en cada una de las actividades elementos a considerar frente al conocimiento de sí mismo y como esto les permite también participara en ellas. *se hacen las reflexiones finales y se les da a conocer de manera general de que trataba la sesión.</p>	<p>*de acuerdo a la poca participación frente a la cámara hace pensar en cómo lograr dicha participación *es por parte por algunos de los aprendientes, no todos tienen esa resistencia a encender la cámara.</p>	<p>*esta sesión solamente se plantean dos actividades en las que se fragmenta el cuerpo y el tiempo donde la mayoría de los aprendientes conocen diferentes actividades con partes de su cuerpo que ni imaginaban, se la gozan y conocen habilidades que desconocían.</p>	<p>*cada vez están entendiendo que el proyecto va en potenciar y generar momentos para ellos. *Y es que comprendiendo esto lo social siempre está evidente, pero lo individual es a como ellos y nosotros también respondemos a las situaciones y a los momentos *Las actividades comenzaron metodológicamente por dar la guía y ellos lo seguían, después intermedidamente ellos guiaban dando un movimiento para que todos lo hicieran después, utilizaban la repetición por pena, pero ya después se fueron soltando a la cámara.</p>	<p>*Las sesiones están iniciando 15 minutos después para poder esperar a los aprendientes y que puedan entrar y no sientan que interrumpen.</p>	<p>*El tiempo no alcanzó , por lo que el pensar y proponer una nueva sesión el día de mañana podría ser lo mejor, *pudieron entender que las alternativas son únicas en cuanto a que ellos lo realizaban y que lo hacían a su propio ritmo.</p>
Sesión N°. 5	<p>*Algunos de los aprendientes expresan que les costaba un poco realizar los movimientos contrarios, pero que para ellos fue agradable darse cuenta de esa falencia</p>	<p>*el no contar con la participación de varios de los aprendientes ya que el proceso deja de ser continuo y puede perder el</p>	<p>*Una vez más hubo poca participación en la sesión, pero esto permite que el trabajo sea más personal, que se le pueda prestar mayor atención a los detalles *se abre el</p>	<p>*no se daban cuenta es que ellos mismos colocaban la dificultad en el ejercicio y se evidenciaba la falta de confianza al no poder realizar el ejercicio,</p>	<p>*se notaba en ellos también confusión, frustración pero también una gran aceptación al proceso que estaban llevando, evidenciado en el</p>	<p>*momento una de las sesiones en las que sin pedir que expresen a como se sienten frente a algo, los aprendientes lo dan a conocer,</p>	<p>*En esta sesión presentí que la guía y las indicaciones resultarían más apropiadas en un mando guiado, dado que recordar una secuencia al principio puede ser confuso, pero</p>		<p>*poder interactuar con los aprendientes fue utilizar la dinámica de juego en equipo desde la virtualidad</p>

	<p>y que la actividad como tal les ayudo a fortalecer un poco esa parte *sentirse animados ya que las actividades fueron muy activas.</p>	<p>impacto que se tiene pensado.</p>	<p>espacio para que cada uno exprese lo que le ha dejado las actividades realizadas en esta sesión.</p>		<p>reconocimiento de sus debilidades.</p>		<p>cuando se realizaron los ejercicios, pude notar que cada vez se realizaban más rápido y que la captación de la guía era acogida rápidamente *A modo personal creo que el utilizar actividades en la que se presente el tema y propósito de la sesión, pero con un hilo, hace que los aprendientes puedan potenciarse, poco a poco, dado a la trascendencia que tendrían las actividades, y así el hecho de que cambien los nombres y los elementos el objetivo seguirá ejerciéndose y potenciando al aprendiente</p>	
<p>Sesión N°.6</p>	<p>*resaltar los comentarios recibidos por parte de los aprendientes ya que expresan que sintieron sensaciones que hace mucho no sentían, y ese es uno de los objetivos intrínsecos en</p>	<p>*es tener en cuenta el tiempo para la ejecución de cada una de las actividades, ya que por la emoción y lo que se está viviendo se pueden dejar de lado actividades propuestas</p>		<p>*el gran apoyo que brindan algunos de los aprendientes a otros fortaleciendo de esta manera también la confianza en los demás *al ayudarlo en la confianza al otro,</p>	<p>*... o es una forma de ocultar su falta de confianza es uno de los cuestionamientos que me surge</p>	<p>*las actividades despertaron diferentes sentires</p>	<p>*los resultados son más evidentes y que se divierten y centran los aprendientes en las sesiones propuestas. *sin ayudas de pinceles u otro tipo de material En los aprendientes dio la sensación nueva de sentir</p>	<p>*El tiempo dio para estas dos actividades, y nos limitó a dejar la otra por fuera,</p>

	la sesión y saber eso deja la sensación de que se están alcanzando los objetivos y que el grupo sigue interesado y con expectativa de lo que sigue.	que tienen un fin específico y que complementan lo planteado inicialmente en la planeación		fortalezco a individual, o es una forma de ocultar su falta de confianza es uno de los cuestionamientos que me surge			la pintura y a ello la asociaron con tranquilidad		
Sesión N°.7	*pudo recoger lo sentido por los aprendientes, y entre sus múltiples comentarios se encuentra que las sesiones les han ayudado a despejar su mente de la rutina diaria, que les ha ayudado a recordarse, reconocerse, re-conocerse *por la misma rutina habían dejado de lado muchas cosas que les permiten ser conscientes de ellos mismos. *el primer momento es llevado a cabo con poca dificultad por todos los aprendientes, pero el segundo momento esto cambia y se pone a prueba		*una de las actividades no se pudo desarrollar, se decide agregarla para esta sesión esto permite como docentes en formación adaptarnos a la circunstancia y no descartar las actividades y buscar la forma de agregarlas en un encuentro posterior. *Todos los comentarios recibidos permiten seguir elaborando las diferentes planeaciones con el fin de seguir aportando a cada uno de ellos de una manera significativa, y recibir estas palabras permite entender que se va por buen camino. *En el espacio	*lo que se puede evidenciar desde la cámara se logra gran conexión con las sensaciones respecto a la corporeidad y corporalidad, según lo que expresan los aprendientes y en cómo estos los vivencian. *la actividad número dos y número tres que logran sacar un poco más de los aprendientes, que les llegan a tocar fibras como la tercera actividad en donde dependiendo de cómo se encuentran emocionalmente puedo hacerlos sentir más allá en relación al	* la distracción que generaba en su hermana troncaba ciertos procesos frente a las percepciones por estar pendiente de él	*sienten temor al ver a que reto se tienen que enfrentar, pero aparte del temor lo interpretan como algo divertido *En el tercer momento las reflexiones se encaminan a las sensaciones corporales y emocionales, donde varios de los aprendientes dan a conocer de manera abierta lo que percibieron.	*las chicas se relajaron y se dejaron llevar de todo lo que les ha pasado en los últimos días y expresaron que pudieron sentirse y vivir el momento de una manera propioceptiva. *Para variar las estrategias, hoy decidimos tener herramientas tecnológicas, algo diferente al no poder compartir la presencialidad, entonces desde la página Wordwall, hicimos una ruleta y una de cartas de azar en donde el sistema escogía que parte del cuerpo y que objeto tendrían que utilizar, fuimos nombrándolos para pasar.	*la conexión porque al llover se pone muy lenta *mi exterior me distrae y siento que no puedo dar lo mejor o concentrarme en la sesión y más porque es virtual y son momentos que pasan muy rápidos.	*es importante que regresen los aprendientes a las actividades, primero para que no pierdan el proceso y dos porque es un espacio para ellos. *Nos acompañó un niño de 10 años, se divertía mucho con las actividades, eso menciono, aunque al ser tan pequeño para la intención del pcp, distraía mucho a la hermana y no se veía que podía disfrutar y ser consciente sin estar pendiente de él.

	la confianza de cada uno de ellos para ejecutar los movimientos, al finalizar este momento en una hoja escriben las sensaciones o sentimientos que surgieron durante el desarrollo de la misma.		dedicado a la reflexión los aprendientes comparte lo escrito en la primera actividad y lo sentido en el resto de actividades	cuerpo y la emocionalidad , o la segunda que les provocaba risa, adrenalina y miedo a la vez.				
Sesión N°.8	<p>nos permite seguir aportando en el desarrollo del autoconocimiento de cada uno de los aprendientes, y una vez más recibir comentarios de que han podido identificar falacias por ejemplo al momento de identificar en qué dirección debían desplazarse y que ese tipo de actividades les ayudan a mejorar ese aspecto</p> <p>*Entrando en el momento ejecutorio las actividades se dirigieron con la intención de que los</p>	Queda pendiente seguir buscando la forma de dinamizar algunos espacios que quedan en silencio y pueden tornarse monótonos sino se trabaja en ello.		cabe resaltar también que los elementos físicos toman sentido en el momento de la representación, donde el reconocimiento de sí mismo gira en torno a la relación de todos los elementos.	gracias a la participación de integrantes nuevos se amplían las reflexiones finales con respecto a sus emociones.	*ya en esta última temática y el contenido de esquema corporal, se ha intentado recoger y potenciar ese conocimiento corporal y que los aprendientes puedan expandir más su mirada en cuanto a su cuerpo		

	aprendientes pudieran sentir el cuerpo en su totalidad y ser conscientes del mismo.								
Sesión N°.9				<p>*corpograma, en la que las aprendientes le asignaron un color y un significado más allá de las palabras plasmadas en el papel, sus inseguridades físicas, se volvieron aspectos en los cuales desde su confianza fueron expresados de la mejor manera.</p> <p>*Por otra parte como análisis también de esta actividad y sesión causa recelo como educadores físicos la terminología que se usa para hablar con respecto a partes de su cuerpo que por ser</p>	<p>*con respecto a partes de su cuerpo que por ser carácter íntimo, se refieren en diminutivo y llamando a estas partes de otra manera.</p>	<p>*le otorga un valor significativo a la práctica y más cuando surgen texto y elementos tan elaborados por ellos mismos.</p>	<p>*a la hora de hacer el cierre, expresaron que las actividades les han ayudado a salir de la rutina y que revivir momentos que ya han pasado buenos como malos mirándose al espejo, daba sensaciones nuevas, ya que no era algo común.</p> <p>*las aprendientes realizaron el calentamiento y dejaron ver que no solo con los dedos podían hacer letras, utilizando el cuerpo por completo.</p>	<p>*La sesión da inicio a las 8:15 pm, se dio espera a que se unieran más aprendientes, ya muchos expresaron que por temas externos no han podido ingresar.</p>	<p>*resultado se evidenció una historia con teatro de sombras y otro con una demostración con la fragmentación de movimiento.</p>

				carácter íntimo, se refieren en diminutivo y llamando a estas partes de otra manera.					
Sesión N°.10							*Las actividades han sido una manera de poder afrontar la nueva realidad virtual y social, lo han manifestado, y que al hacer algo diferente les ha brindado la posibilidad de pensar en ellos.	*considero que al tener más tiempo podríamos potenciar más en ellos y su proceso.	*se evidenció que el estrés es constante en los aprendientes y que la carga académica como laboral desde la virtualidad es compleja, y que el espacio permitió que pudieran liberar en cierto modo la carga para el final del día.
Sesión N°. 11							*considero un avance en cuanto la problemática general del proyecto y la oportunidad frente a la necesidad de nuevos ambientes, para seguir propiciando fuera de la academia la educación física y la experiencia corporal.		*Las actividades tomaron más tiempo de lo esperado, pero es gratificante saber que el espacio es aprovechado para pensarse y también disfrutar de algo diferente.

Sesión Nº. 12					<p>*una de las contribuciones más reflejadas es el hecho de que ellas podían trabajar esa mirada con desconocidos sobre ellas, para fortalecer su confianza en las aulas de clases virtuales, en donde el poder ver y expresarse puede favorecer en la relación con la nueva modalidad virtual, o como se denomina, la nueva realidad social, y cotidiana.</p> <p>*se abre la invitación de pensarse y pensar desde la individualidad, par allegar a la reflexión personal.</p> <p>*Dejando a la luz a modo general, que el día de hoy las aprendientes ya se reconocían más física, cognitiva y afectivamente, en que las realidades de cada una es diferente y valiosa.</p>	<p>* mi estilo de enseñanza para la mediación dentro del aula, es la de descubrimiento guiado con un poco de mando directo, dado que se pudo facilitar desde esta experiencia, la guía dejando que ellos también pudieran desde lo que se le propusiera escoger y alimentar el proceso de la clase.</p>
------------------	--	--	--	--	---	---

Recolección de datos

Anexo 14. Formato de Información de contacto. En el siguiente formato encontrará el croquis utilizado para la recolección de datos de los aprendientes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA

Recolección de datos: con la intención de identificar la población que será participe en la práctica del presente proyecto, optativo para el título de Licenciados en Educación Física.
***Obligatorio.**

1. Dirección de correo electrónico *

2. Nombre y Apellidos *

3. Edad *

4. Sexo *
Marca solo un óvalo.
 Femenino
 Masculino
 Otros: _____
5. Contacto Telefónico *

6. Localidad en la que vive *

7. Nivel Educativo *

Marca solo un óvalo.

- Decimo
- Once
- Otros: _____

8. Estrato

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

9. Cuenta con alguno de los siguientes recursos tecnológicos

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Celular
- Computador
- Todas las anteriores

10. Cuenta con conexión a Internet

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Google no creo ni aprueba este contenido.

Google Formularios

https://docs.google.com/forms/d/1KRI7eH10WQJZs1aQ80y8MX_3z00y5-PEdXQdEiv-50w/d1

33

Anexo 15. Formato de Cuestionario de acercamiento. En el siguiente formato encontrará el croquis utilizado para el cuestionario inicial enviado a los aprendientes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Cuestionario Acercamiento

Objetivo: Este cuestionario se realiza con el fin de identificar la percepción que se posee cada uno de los participantes respecto a la confianza y el autoconocimiento, además como inciden en el desarrollo de cada uno de los aprendientes.

Recomendación: Realice la encuesta de forma individual y personal

De la pregunta 1 a la 10 Responda sí o no según sea el caso.

***Obligatorio**

1. Nombre y Apellidos *

2. Edad *

3. Sexo

Marca solo un óvalo.

Mujer

Hombre

4. 1. En momentos de incertidumbre ¿confía en sus propias capacidades? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

<https://docs.google.com/forms/d/1Kw2b4jD8YCV085421M483GJ0275079u42buQC/edit>

5. 2. Ante situaciones nuevas y/o desconocidas se **desenvuelve** con tranquilidad? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

6. 3. Al interactuar con personas que hasta ahora conoce, **se expresa** de forma natural y segura? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

7. 4. ¿Le cuesta presentar o exponer una idea u opinión ante los demás? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

8. 5. ¿Reconoce con facilidad el potencial de sus habilidades cuando debe ponerlas en práctica? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

9. 6. ¿Es fácil para usted expresarse en público?(personas que no conoce) *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

10. 7. La opinión que tienen los demás sobre usted, ¿influye de manera directa en la forma en la que afronta sus actividades? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

11. 8. ¿Es difícil para usted defender su punto de vista en situaciones cotidianas? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

12. 9. ¿Constantemente se limita en diferentes actividades por creer que sus habilidades no son las más adecuadas o que no son suficientes? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

13. 10. En actividades donde se requiere representar por medio de la expresión corporal (ej. mimica) alguna idea frente a otras personas, ¿Puede hacerlo de forma espontánea? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

Google no está ni aprueba este contenido.

Google Formularios

Anexo 16. Formato de Autorización y uso de imagen. En el siguiente formato encontrará el croquis utilizado para el formato de autorización de datos y uso de imagen, como de evidencias

enviado a los aprendientes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

USO DE DATOS PERSONALES AÑO 2020- Diligenciar el formato correspondiente a la persona.

***Obligatorio**

1. NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS *

2. Conforme a las normas vigentes sobre protección de datos personales, en especial las Leyes 1581 de 2012, 1712 de 2014 autorizo al Grupo de El AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA para proceder al Tratamiento de los siguientes datos (Autorización(Seleccione)). *

Marca sólo un óvalo.

- Fotos
- Audio
- Locaciones
- Videos
- Otros datos personales

3. Si señaló otros datos personales mencione cuáles: *

4. Entiendo que el responsable del tratamiento de los datos autorizados es El AUTOCONOCIMIENTO COMO FORTALECEDOR DE LA CONFIANZA, integrado por los estudiantes Meneses Puerto Ricardo Andres, CC: 1022396488, Sánchez Soto Nery Stefania, CC: 1030674835 & Geraldine Vanessa Velasco Fernández CC: 1233498054 Estudiantes de décimo (X) semestre de la Universidad Pedagógica Nacional, de la Facultad en Educación Física y la Licenciatura en Educación Física. La presente autorización comprende: 1- La recolección, almacenamiento, análisis y tratamiento de los datos personales seleccionados en la autorización. 2- Manifiesto que como titular de la información y/o representante legal del titular, fui informado de los derechos con que cuento, especialmente a conocer, actualizar y rectificar mi información personal, revocar la autorización y solicitar la supresión de los datos autorizados. 3- Declaro que conozco que los propósitos del Proyecto Curricular Particular, los cuales apuntan a Fortalecer la confianza por medio del autoconocimiento, y a utilizar la información únicamente de manera académica responsable, hecho por el cual, en las emisiones no habrá uso indebido del material autorizado, ni distinto al anteriormente descrito, y menos irrespeto por cualquier derecho fundamental. 4- Declaro que las creaciones dentro de las actividades en las que participo, pueden ser utilizadas como anexos, únicamente de manera académica. *

Marca solo un óvalo.

- LEI Y ACEPTO
 LEI Y NO ACEPTO

5. Manifiesto que la presente autorización me fue solicitada y puesta de presente antes de entregar mis datos y que la suscribo de forma libre y voluntaria una vez leída en su totalidad. *

Marca solo un óvalo.

- LEI Y ACEPTO
 LEI Y NO ACEPTO

Anexo 17. Formato de Cuestionario de acercamiento final. En el siguiente formato encontrará el croquis utilizado para el cuestionario final enviado a los aprendientes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Questionario Final

Objetivo: Este cuestionario se realiza con el fin de identificar la percepción que posee cada uno de los participantes respecto a la confianza y el autoconocimiento, además como inciden en el desarrollo de cada uno de los aprendientes y si esta se modifica después del desarrollo de las diferentes sesiones del taller.

Recomendación: Realice la encuesta de forma individual y personal

De la pregunta 1 a la 10 Responda sí o no según sea el caso.

En las preguntas 11 y 12 describa el porque de su respuesta.

***Obligatorio**

1. Nombre y Apellidos *

2. Edad

3. Sexo

Marca solo un óvalo.

Mujer

Hombre

Prefiero no decirlo

4. ¿ En momentos de incertidumbre ¿confía en sus propias capacidades? *

Marca solo un óvalo.

Si

No

5. 2. Ante situaciones nuevas y/o desconocidas se ¿desenvuelve con tranquilidad? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

6. 3. Al interactuar con personas que hasta ahora conoce, ¿se expresa de forma natural y segura? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

7. 4. ¿Le cuesta presentar o exponer una idea u opinión ante los demás? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

8. 5. ¿Reconoce con facilidad el potencial de sus habilidades cuando debe ponerlas en práctica? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

9. 6. ¿Es fácil para usted expresarse en público?(personas que no conoce) *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

10. 7. La opinión que tienen los demás sobre usted, ¿influye de manera directa en la forma en la que afronta sus actividades? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

11. 8. ¿Es difícil para usted defender su punto de vista en situaciones cotidianas? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

12. 9. ¿Constantemente se limita en diferentes actividades por creer que sus habilidades no son las más adecuadas o que no son suficientes? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

13. 10. En actividades donde se requiere representar por medio de la expresión corporal (ej. mimica) alguna idea frente a otras personas, ¿Puede hacerlo de forma espontánea? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

14. 11. Teniendo en cuenta lo vivido a lo largo de su experiencia dentro del taller, ¿cree usted que su concepto de Autoconocimiento se vio modificado? *

15. 12. Después de participar en el taller cree usted que su concepto de confianza en sí mismo (autoconfianza) ¿se vio modificado? *

Preguntas 17-19

Responda las siguientes preguntas teniendo en cuenta que 1 es la valoración más baja y 5 es la más alta.

16. 17. Teniendo en cuenta lo vivido dentro del taller, para usted que tan pertinente fueron los temas abordados en las sesiones.

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 14. Teniendo en cuenta lo vivido dentro del taller, que dominio demostraron los docentes con respecto a los temas y a las situaciones que se presentaron.

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

18. 15. Teniendo en cuenta el tema del proyecto, que tanto aporte el desarrollo de su autoconocimiento para fortalecer la confianza en sí mismo.

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Google no está ni aprueba este contenido.

Google Formularios

Cuadros de análisis

Anexo 18. Cuadro análisis sesión N.º 1. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 1	Sesión	1
Objetivo Sesión	Identificar el concepto de confianza que tienen los estudiantes por medio de sus percepciones.	Se cumplió

De acuerdo a ese primer acercamiento con los aprendientes es importante identificar el concepto de confianza que ellos tienen desde la construcción de vivencias y conocimientos previos al taller. Con la base de que cada aprendiente posee una subjetividad diferente, es aquí donde la intervención cobra sentido, ya que los propósitos de identificar y relacionar dicho concepto desde la expresión corporal, específicamente a partir de la espontaneidad, guiados desde las percepciones dan lugar a reconocer la confianza como ser individual. Es así como a partir del momento del calentamiento se logró evidenciar que los aprendientes presentaron nerviosismo y pena al encender las cámaras, aunque para este se realizó una guía base en donde los movimientos familiares dieron el impulso para que nadie quedara por fuera, el hecho de iniciar desde lo básico generó un acercamiento al taller; las dos actividades siguientes al calentamiento llevan la misma línea en favor de aproximar a la población a la intencionalidad del proyecto y los docentes. Con ello se da paso a esa fase más práctica y relacionada con identificar el concepto de confianza, este se evidencia en la tercera actividad titulada "Hagamos un cuento" donde los aprendientes suman a sus experiencias previas lo vivido en la sesión para formular un concepto nuevo si es el caso respecto a la confianza.

Anexo 19. Cuadro análisis sesión N.º 2. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 1	Sesión	2
Objetivo Sesión	Identificar el concepto de confianza que tienen los estudiantes por medio de sus percepciones.	Se cumplió el objetivo
A la hora de identificar el concepto de autoconocimiento se requiere analizar la función de la acción consciente, ya que en ella se encuentra de manera implícita el conocimiento de sí mismo, el reconocer acciones que suelen ser caracterizadas dentro de la normalidad donde se entra en lo cotidiano y se desconocen las acciones en su particularidad, lo cual desde nuestra perspectiva puede llevar a perder la noción de las habilidades, de las emociones, del conocimiento y otros factores importantes para el ser humano, por tal motivo se le asigna a la segunda actividad el protagonismo, debido a que le otorga la importancia necesaria a las acciones que dejan de ser pensadas por los aprendientes y hasta por nosotros. Sin embargo, no se desconoce la función de las otras actividades que se conectan en su momento con los factores ya mencionados y que se conectan con el pasado en torno a la autoconfianza situada en el contexto.		

Anexo 20. Cuadro análisis sesión N.º 3. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 1	Sesión	3
Objetivo Sesión	Reconocer en el aprendiente por medio de la espontaneidad, la confianza que tiene y proyecta mediada en la adaptación al medio.	Se cumplió el objetivo

Teniendo en cuenta lo vivido en la sesión y el objetivo propuesto para la misma, se pudo evidenciar que los aprendientes participan de una manera más activa en las sesiones, con el transcurrir de las actividades se les sentía más sueltos y menos cohibidos a tal punto que podían realizar las actividades sin apagar el micrófono o la cámara siendo este un indicador de un leve apropiamiento de la confianza en ellos mismos, además esto permite resaltar la espontaneidad con la que se desarrollaron en esta sesión, ya que la atención estaba centrada en realizar las diferentes actividades y no en lo que podrían pensar los demás.

Es así como la actividad más significativa para nosotros como guías del proceso e incluso para los aprendientes llegó a ser la denominada Se fue la luz, ya que aquí eran libre al elegir qué escribir y que dibujar y aunque estaban ante la incertidumbre de si lo estaban haciendo bien o mal, ya que no podían ver dejaron de pensar en eso y optaron por disfrutar de la experiencia como tal.

Anexo 21. Cuadro análisis sesión N.º 4. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 2	Sesión	4
Objetivo Sesión	Estimular la lateralidad como dinamizador del conocimiento de sí mismo	si se cumplió
<p>Se dio inicio a la segunda unidad temática denominada Comprendiendo mi corporeidad, para esto se abordaron tres contenidos desde la conciencia corporal, en esta primera sesión de la unidad el trabajo se enfocó en la lateralidad, lo cual pretende potenciar en los aprendientes la relación con su cuerpo y su esencia cognitiva, que pudieran así interiorizar cada momento y movimiento desde el dominio del cuerpo llevado a la lateralidad, lo cual permitió a los aprendientes conocer las diferentes fragmentaciones que puede poseer el cuerpo, y qué alternativas les daban la posibilidad de conocer habilidades que no habían experimentado.</p> <p>Desde una mirada didáctica y en concordancia con lo expuesto anteriormente la actividad denominada Fragmentación de mi cuerpo tuvo una gran incidencia en los aprendientes, ya que pudieron experimentar el utilizar los pies para escribir o dibujar lo cual generó emoción y un nuevo reconocimiento corporal. Por otra parte, las relaciones sociales ya existentes dentro del grupo permitieron el desenvolvimiento del lenguaje corporal de nervios a los participantes así que esto se aprovechó para que desde la segmentación del cuerpo se ejecutan movimientos al ritmo de la música más libres y fluidos.</p> <p>Como algo para tener en cuenta y debido a que se presentaron inconvenientes con la conexión, generando poca asistencia se dio la posibilidad de aprovechar la sesión para un trabajo personalizado. Además para estimular la participación de los aprendientes que no pudieron asistir por los inconvenientes de conexión, se realizó otro encuentro que arrojó los mismos resultados positivos.</p>		

Anexo 22. Cuadro análisis sesión N.º 5. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N° 2	Sesión	5
Objetivo Sesión	Estimular la espacialidad y la lateralidad como dinamizadores del conocimiento de sí mismo.	si se cumplió
<p>Con el fin de complementar el contenido anteriormente especificado con respecto a la lateralidad, en esta segunda sesión de la unidad dos se adiciona la espacialidad, donde desde una serie de connotaciones específicas de la misma se logra la articulación con la segmentación corporal, esto favorece un desarrollo integral en las habilidades de los aprendientes, ya que las actividades además de tener la concepción de la lateralidad también los llevó al plano de la espacialidad, donde al integrar estos factores los aprendientes pasaron por momentos de frustración, confusión y pena al no poder realizar los ejercicios indicados al primer intento, cabe resaltar que no se quedaron en estas sensaciones porque buscaron la forma de adaptarse a la dinámica y de esta manera absorber los conocimientos necesarios para superar las dificultades.</p> <p>Es así que teniendo en cuenta esa dinámica, la actividad denominada contrarios aportó lo mencionado anteriormente, ya que los aprendientes debieron realizar acciones contrarias a las que se le pedía en dicho sentido debían levantar el brazo opuesto al que se les indicaba, poniendo en juego la lateralidad, otra acción que los puso en conflicto era el desplazarse en dirección contraria a las que se les sugiere, en este punto se puso en marcha el dominio de la espacialidad. Por eso se llegó a expresar por parte de los aprendientes el sentimiento de frustración al no poder ejecutar con asertividad lo que debían, pero a medida que la actividad avanzaba se apropiaron los conocimientos necesarios para lograr la ejecución deseada.</p>		

Anexo 23. Cuadro análisis sesión N.º 6. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N° 2	Sesión	6
Objetivo Sesión	Abordar las sensopercepciones desde lo interoceptivo, propioceptivo y exteroceptivo para estimular el desarrollo del conocimiento de sí mismo.	Se cumplió el objetivo

Una vez que se identificó el concepto que poseen los aprendientes respecto al autoconocimiento en la unidad anterior, en esta sesión se abordó de una forma específica dicho concepto, desde las sensopercepciones apoyándose en su visión interoceptivo, propioceptivo y exteroceptivo con el fin de tener un impacto significativo en los aprendientes, desde la estimulación de los diferentes sentidos, lo cual les permitió tener una mayor conciencia de ellos y entender cómo pueden influir en su desarrollo integral.

En relación con lo expuesto anteriormente, con respecto a esta sesión la actividad denominada Cortando siluetas tuvo una mayor incidencia en los aprendientes, ya que combinó una serie de estímulos que impactan sus sentidos, por ejemplo a partir de la condición de tener los ojos vendados para recortar las siluetas ocasionó que se apoyan de una forma más consciente en su tacto, mientras todo esto sucedía los aprendientes escuchaban diferentes tipos de música, los cuales permitieron que por medio del sentido de la audición sus percepciones cambian según el estilo de la música. Cabe resaltar que aunque la incertidumbre de hacer bien o mal la silueta se encontraba presente en cada uno de los aprendientes, al final confiaban en sus sentidos y en sus habilidades lo que les permitió disfrutar de la actividad.

Anexo 24. Cuadro análisis sesión N.º 7. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º. 2	Sesión	7
Objetivo Sesión	Abordar las sensopercepciones desde lo interoceptivo, propioceptivo y exteroceptivo para estimular el desarrollo de la confianza	Se logró el objetivo
<p>Desde la definición presentada en el análisis de la sesión anterior respecto las sensopercepciones, se enfocan una vez más desde su clasificación de interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas pero estos conceptos van en pro de la confianza, permitiendo que desde el abordaje de los sentidos y de las percepciones de los mismos, los aprendientes pudieron ganar en confianza y que esto se expresara de una u otra forma en su participación en todas las actividades e incluso que lo puedan llevar a otros aspectos de su vida diaria. Teniendo en cuenta ese último punto, la actividad Sintiendo mi cuerpo logró un impacto significativo en las sensopercepciones de varias de las aprendientes, ya que por medio de la respiración y del acto consciente de sentir su propio cuerpo mientras respiraban y escuchaban las indicaciones pertinentes, podían llegar a sentir el cuerpo pesado o ligero según fuese el caso. Esta situación provocó un sin fin de sensaciones en los aprendientes, puesto que pudieron expresar temor, angustia, intranquilidad al sentir pesado el cuerpo y por otra parte lograron sentir paz, tranquilidad, relajación al enfocarse en escuchar la indicación de un cuerpo ligero y liviano. Después de esto las aprendientes expresaron que hacía mucho tiempo no eran conscientes de cómo un acto tan sencillo como respirar o pensar en ello podía afectar las de una u otra manera.</p>		

Anexo 25. Cuadro análisis sesión N.º 8. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 2	Sesión	8
Objetivo Sesión	Propiciar la interacción del aprendiente con su cuerpo y el reconocimiento del mismo, el espacio y los objetos que lo rodean.	Se cumplió el objetivo
<p>Al ser el último bloque de la unidad número dos fue importante reunir en cuanto a contenidos, las temáticas humanísticas y disciplinares, razón por la cual el esquema corporal forma parte de esta sesión, ya que esta integra de manera implícita las temáticas de las sesiones anteriores a esta, colocando a prueba sus características corporales en cuanto a imagen, representación, expresión, sensaciones, habilidades físicas, cognitivas, emocionales y comunicativas, permitiendo en el aprendiente el poder reconocerse a sí mismo en lo corporal desde diferentes contextos y momentos.</p> <p>Es así que se resalta la actividad número dos titulada juego de sombras, en la que las aprendientes le dieron un sentido a su corporeidad y corporalidad, el juego en el esquema corporal les permite reconocerse con respecto a las características afectivas, físicas y cognitivas en relación con las emociones; siendo un juego también les da la posibilidad de divertirse, salir de la rutina que muchas veces no les permite pensarse más allá de lo académico o lo laboral según lo expresado por los aprendientes, por otra parte no se desconoce la función de las otras actividades que configuran lo procesual de la sesión, pero se destaca la segunda por su impacto en múltiples dimensiones.</p>		

Anexo 26. Cuadro análisis sesión N.º 9. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 2	Sesión	9
Objetivo Sesión	Propiciar la interacción del aprendiente con su cuerpo y el reconocimiento del mismo, por medio del esquema corporal para de esta manera incidir en la confianza de cada uno.	Se cumplió
<p>De acuerdo a lo anterior, en esa reunión mancomunada de los contenidos y temáticas es donde el esquema corporal cobra sentido en la conciencia corporal, dicho esto los elementos integradores de los objetivos inciden de manera directa en la confianza que posee y adquiere cada aprendiente, encontrando de esta manera un diálogo en relación con las partes y los objetos, pero especialmente con ellos mismos.</p> <p>Las actividades están planteadas sobre el mismo objetivo sin embargo, una de ellas puede lograr un giro a la sesión o también puede llenarla de significado más relevante con las aprendientes, este es el caso de la actividad número dos denominada corpograma en la que las aprendientes a partir de lo que conocen y apropian de ellas describen cómo las ven y cómo se ven asociando colores, con palabras y partes del cuerpo, por su parte al colocar las palabras ellas hacen mención de que al hacer esta actividad por algún motivo se centraron en aspectos mucho más negativos que positivos por la influencia que se tiene del medio, pero que sin embargo lo</p>		

positivo es como realmente son y se proyectan, una actividad bastante enriquecedora para las aprendientes, llena de emociones y conocimientos encontrados.

Anexo 27. Cuadro análisis sesión N.º 10. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 3	Sesión	10
Objetivo Sesión	Lograr que desde la atención e interpretación se llegue a la integración consciente del aprendizaje en sí mismo	se cumplió
<p>De nuevo nos encontramos frente a una unidad diferente, en la que la temática se centra en la interiorización y le otorga sentido a la atención e interpretación que trae consigo una observación que requiere la conciencia de la experiencia, de esta manera la sesión se estructuró en cómo las aprendientes con base en lo mencionado anteriormente le proporcionaron un significado al conocimiento y aprendizaje de sí mismo.</p> <p>En ese sentido, las actividades se establecieron en torno a lograr identificar el sí mismo del aprendiente con respeto a la atención y la interpretación, por ello la primera actividad desde las imágenes permite asociarse a la segunda actividad que consideramos en este caso es la más significativa, debido a las relaciones que se hacen con su diario vivir en determinado contexto con los objetos o herramientas didácticas que se pusieron en práctica en el transcurso de la implementación y por el valor emocional, cognitivo y físico que se otorgaba a dicha representación.</p>		

Anexo 28. Cuadro análisis sesión N.º 11. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 3	Sesión	11
Objetivo Sesión	Proporcionar el ambiente para que el aprendiente realice el análisis práctico de su proceso, el cual conlleva a la finalidad del presente PCP.	si se cumplió

Continuando con el desarrollo de la última unidad la cual está direccionada desde la temática de la Interiorización, en su segunda sesión se intervino desde el contenido referente al análisis este entendido desde la capacidad de cada uno de los aprendientes para interpretar los contenidos trabajados a lo largo de todas las sesiones y seleccionar lo que fue significativo para ellos desde una construcción procesual de los contenidos que estaban direccionados en el fortalecimiento de la confianza en sí mismo de cada uno de los aprendientes, logrando que en la implementación se abordaran diferentes posibilidades de ejecución expresadas desde la corporeidad y como estos ambientes de aprendizaje posibilitaron el trabajo individual en pro de desarrollar autoconocimiento para fortalecer la confianza en sí mismo de cada uno de los participantes. En relación con la sesión, la actividad que tuvo relación con el tema a trabajar fue “En mis zapatos”, teniendo en cuenta las sensaciones del pensar y autoanalizarse, lo cual permitió conocer más sobre ellas, y escuchar desde cada subjetividad la respuesta a una serie de preguntas planteadas en diferentes perspectivas que permiten situarlas en múltiples situaciones, llegando a la capacidad de visualizarse en ese momento y buscando dar la solución más adecuada.

Anexo 29. Cuadro análisis sesión N.º 12. A Continuación se encontrará el análisis realizado para la clase Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

OBSERVACIÓN UNIDAD N.º 3	Sesión	12
Objetivo Sesión	Lograr que el aprendiente Interiorice los conocimientos propios y los exprese con seguridad desde la reflexión de los mismos.	si se cumplio
<p>Con esta sesión se le da cierre a la unidad y a la implementación, de ahí la importancia de que el aprendiente para este momento culminatorio del proceso, tenga la capacidad de interiorizar desde los conocimientos propios la información que el medio contextual le otorga, dicha interiorización se llevó a cabo en procesos de concentración que se dirigieron respecto a la reflexión profunda, pero esta reflexión va más allá de lo que se puede ver, en donde el conocimiento de sí mismo en torno a todos sus aspectos humanos como lo cognitivo, físico, emocional, afectivo, etc., permiten que el aprendiente logre expresarse con seguridad y confianza frente a lo que conoce y desconoce de su ser.</p> <p>Dicho esto las actividades planteadas para esta sesión aportan en el proceso de expresión segura y confiada de forma íntegra, facilitado los elementos didácticos necesarios para tal fin, es así como se quiere en este momento resaltar que a partir de la tercera actividad, en donde algunas de las aprendientes por más difícil que fuese, expresaron de manera clara el hecho de no poder compartir las descripciones de su ser, ya que se encontraban en un proceso precisamente de reflexión con apoyo psicológico, expresar esto no se hace fácil para cualquiera, pero propiciar el ambiente para que estos momentos se den deja claro que se ha hecho un buen trabajo esto no solo desde nuestras percepciones como docentes si no por lo mismo que expresaron las aprendientes que acompañaban esta sesión.</p>		

Anexo 30. Información socioeconómica de participantes. En la siguiente imagen se encontrará la información obtenida para la recolección socioeconómica. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

PARTICIPANTES						
Codigo	Edad	Sexo	Estrato	Localidad	Nivel Educativo	Conexion a Internet
Aprendiente 1	14	F	1	Ciudad Bolívar	9°	si
Aprendiente 2	20	F	2	Kennedy	Pregrado	si
Aprendiente 3	20	M	2	Ciudad Bolívar	Bachillerato	si
Aprendiente 4	22	F	2	kennedy	Pregrado	si
Aprendiente 5	17	F	1	Ciudad Bolívar	11°	si
Aprendiente 6	18	F	3	Soacha	11°	si
Aprendiente 7	21	M	2	Bosa	Pregrado	si
Aprendiente 8	19	F	3	Mandalay	Pregrado	si
Aprendiente 9	17	F	2	Ciudad Bolívar	Bachillerato	si
Aprendiente 10	21	F	1	Soacha	Pregado	si
Aprendiente 11	18	F	1	Soacha	11°	si
Aprendiente 12	21	F	2	Fontibon	Bachillerato	si

Anexos Collage

Anexo 31. Collages sesión N.º 1. En la siguiente imagen se encontrará un collage creado con las evidencias escritas, de las y los aprendientes participantes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

Janti Nervios, ya que me leque con todo en el momento
que tenia los ojos cerrados se llente un morbi de inestabilidad.
Pero tambien otros sentidos se activan.
El caminar con los brazos a los lados me parecia super complicado
pero muy el equilibrio sin embargo me parecia super interesante
ya que aprendi a manejar mi cuerpo de esa manera.

DD MM AA
Seguro Integral
Caja Costarricense de Seguro Social
Caja Costarricense de Seguro Social

Comprende el cuerpo y su
manejo y sus matices, al
igual que la mente
La computadora se encarga
de la mente, comprenderla,
y expresa lo que
comanda el cuerpo, lo
que expresa la mente

Auto conocimiento y confianza

La relación de estas son - se
trata en conocerse uno mismo
sabiendo de lo que es posible y de
lo que no, tomando la confianza
como hilo para saber hasta donde uno
puede llegar sin abusar de uno e
lastimarse.

El autoconocimiento va relacionado
en como nos conocemos y cuida-
mos nuestro cuerpo, mente y demás
que nos construye como persona.

U

Comprender mis emociones, ser consciente de que pienso, actuo, lastimo. Saber que siento, poder consolarme, odiarme... Amarme.

ES.

EL AUTOCONOCIMIENTO SE RELACIONA CON EL RECONOCIMIENTO QUE NOS HACEMOS COMO PERSONAS, DESDE LO MÁS MÍNIMO A LO MÁS AMPLIO.

ES SER CONSCIENTE DE LOS ESPACIOS, LAS ACCIONES, SITUACIONES, EMOCIONES Y DEMÁS ELEMENTOS QUE SE CONECTAN ALLÍ.

Que la empatía invada tu mente, que
la seguridad se apropie de tu actuar.
Deja circular tus emociones, no
importe si caes en vulnerabilidad,
recuerda bien tus relaciones y amigos no te van
a salvar. ❤️

— [Signature]

En un conjunto de Bogotá, por su grupo de seguridad económica dependían a las mujeres solteras del hogar.
Este sujeto fue presentado por un despedido por sostener el conjunto.
por una desgracia común de

- EN LA ESTACIÓN DE TREN DE LAS AMÉRICAS LA
EMPATÍA ABUNDABA, ERA LO QUE MÁS SOLÍA QUISER
EN ESA ESTACIÓN, NO HABÍA NINGÚN TIPO DE DEFERENCIA,
NADA DE LA QUE TEMER, PUES TODOS ALLÍ TRANSMITIAN
UN SENTIMIENTO UNIFORME.

Un oso con dientes de hiena
luz de luna con una cola brillante
como lacrima, alas de murciélago y
garras de lagarto

Juso

Se desplaza volando o caminando
Se defiende con garras y dientes

- Se llama Lucrotopado
- Camina con su nariz larga que parece de elefante
- Se defiende con su rayo laser que sale por sus ojos (no mata, solo espanta)
- tiene cuerpo de pelota, nariz de elefante, orejas de flores, boca algodón y ojos de girasol y sus patas de ~~apretadas~~ catanetas
rebota con su cuerpo.

Habia una vez una niña que trataba mal a todos haciéndolos sentir tristes, no tenía empatía, pero lo que nadie sabía era que ella era demasiado sensible, vulnerable, solo^{que} le gustaba pegarle a los demás porque eso lo veía de su padre. Los niños hablaron con ella y la hicieron caer en cuenta de que estaba mal, así fue creando buenas relaciones con los demás siendo una persona fiable y respetuosa.

Sin la verdad
Se reconocen los objetos de forma
oposita y hay confusión en el
desarrollo de los juegos.

Con la verdad
No hay confusión plena; está el
miedo de caer y se siente la
desorientación.

Vulnerabilidad
Ella era tan vulnerable a él, quería de cualquier forma
Vincula
vincularse con él y con su vida, pero al mismo tiempo no quería, solo quería dividarlo
Inseguridad
le preocupaba que no conviviera de la mejor manera, que no encajaran
Empatía
Él era tan empático con ella
Seguridad
Ella se sentía tan segura con él, estuviera a su lado o no

Ten la seguridad de que en mí puedes confiar; dices el amor al viento con un poco de vulnerabilidad.

Vincula el amor que te tengo, con la osadía de saber que cada día nos gustamos más y más

Definitivamente me arriesgare a ~~ver~~ depender de tu mirada, de tus caricias y tus formas de Amor.

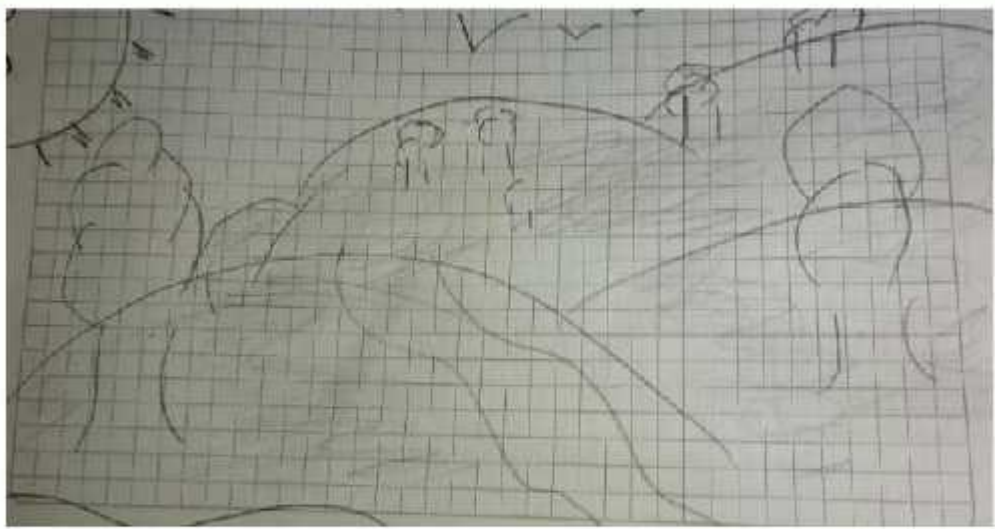
- DS ♥

Anexo 32. Collages sesión N.º 3. En la siguiente imagen se encontrará un collage creado con las evidencias fotográficas de las y los aprendientes participantes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)

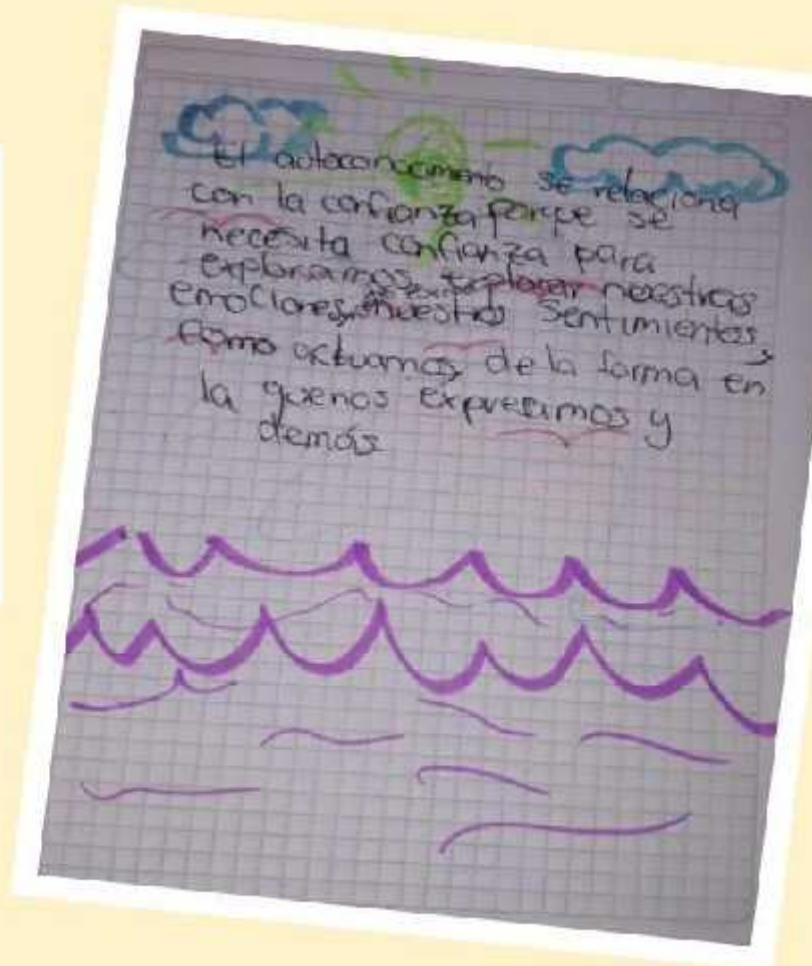


el autoconocimiento se relaciona
con la confianza, porque es de allí
que podemos estar seguros
de lo que somos, porque nos
conocemos y como nos construimos.

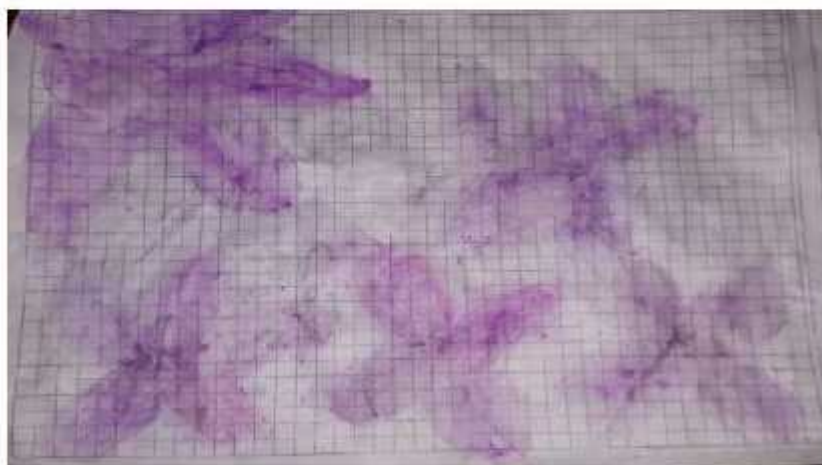








Anexo 33. Collages sesión N.º 6. En la siguiente imagen se encontrará un collage creado con las evidencias fotográficas de las y los aprendientes participantes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)













Anexo 34. Collages sesión N.º 8. En la siguiente imagen se encontrará un collage creado con las evidencias fotográficas de las y los aprendientes participantes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)





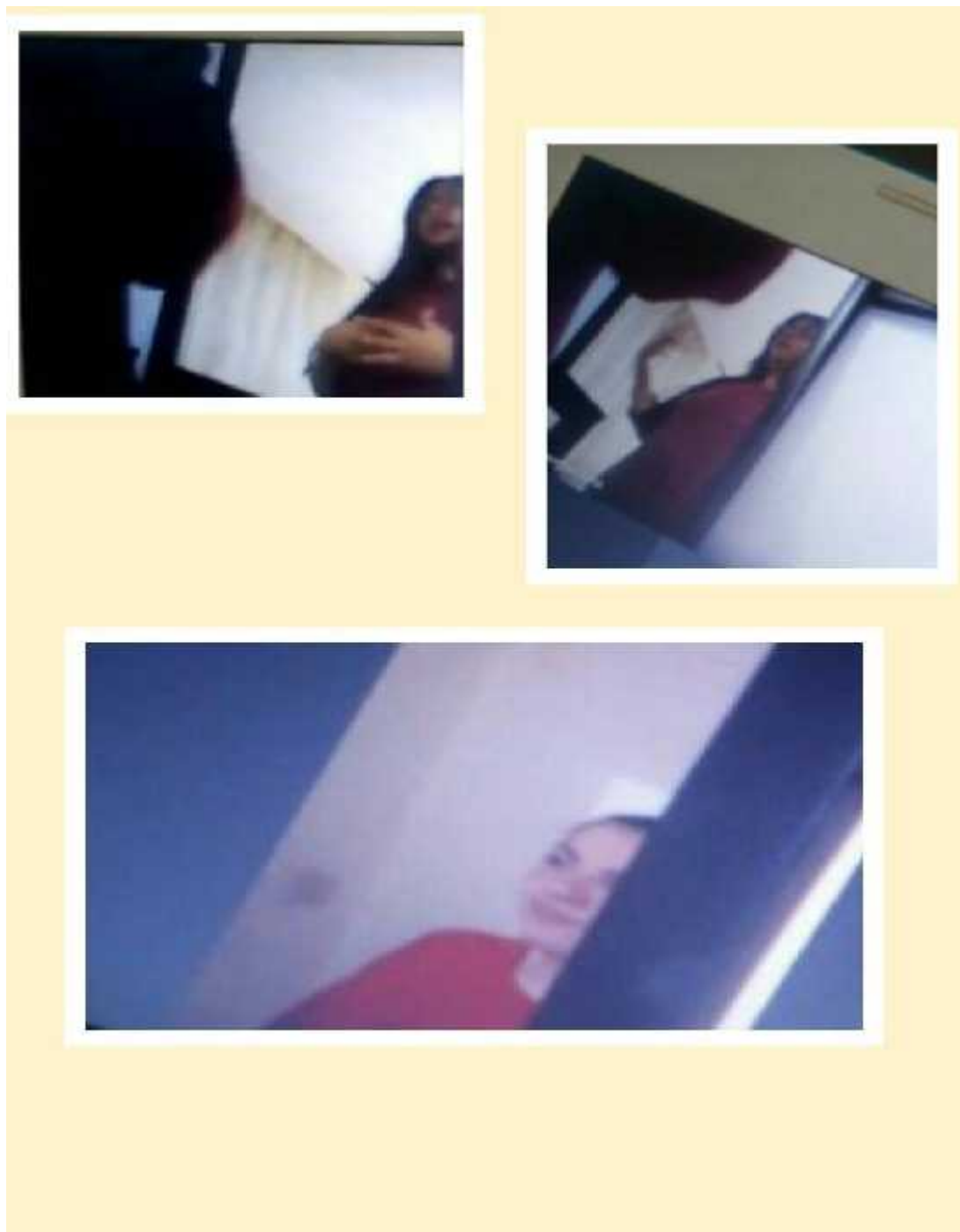








Anexo 35. Collages sesión N.º 9. En la siguiente imagen se encontrará un collage creado con las evidencias fotográficas de las y los aprendientes participantes. Fuente Propia. Creado por Meneses P, Sánchez, S & Velasco, F (2020)







M











A





E

