

La Educación Física como Medio para Transformar el Autoconcepto

Laura Estefanía Fernández Pedraza

2019220018

Tutor

Dr. Andrés Díaz Velasco

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Noviembre

2025

Dedicatoria

A la mujer que más admiro, a quien ha sido, es y será un ejemplo de trabajo honesto y de lucha: mi madre, Emilce Pedraza. Gracias por cuidarme de manera incondicional, acompañarme y motivarme a ser la mujer que soy.

Agradecimientos

Agradezco a los maestros que lograron ver en mí grandeza, a quienes decidieron enseñarme con paciencia, me guiaron por el camino del conocimiento, sembrando en mí la ilusión de hacer del mundo algo un poco mejor.

Agradezco a mi novio Daniel Castañeda por su amor. Por estar en mis días alegres y por estar y cuidar de mí en los días difíciles. Con un abrazo, con paciencia, con una sonrisa, con palabras de aliento, con refugio. Por acompañarme y tomarme de la mano para seguir adelante.

Agradezco a mis amigos que me acompañaron en este camino, aliviando las cargas con una sonrisa, con juegos y con sus ocurrencias.

Tabla de contenido

Lista de Tablas	1
Lista de Figuras	2
Lista de Siglas	3
Introducción	4
Contextualización	5
Problematización	5
Pregunta orientadora	6
Propósito de formación	6
Justificación	7
Antecedentes	8
Antecedentes locales	8
Antecedentes Internacionales	13
Marco normativo	16
Perspectiva Educativa	17
Autoconcepto	17
Área Humanística	21
Área Pedagógica	31
Área Disciplinar	39
Diseño e implementación	43
Macrocurrículo	43
Propósitos curriculares	44
<i>Propósito general</i>	44
<i>Propósitos específicos</i>	44
Estructura curricular	46
Instrumentos de recolección de información	48
Evaluación	48
Microcurrículo	49
<i>Contextualización de la institución</i>	49
<i>Metodología</i>	50
Análisis de la Propuesta	54
Conclusiones	57
Referencias	59

Lista de Tablas

- Tabla 1.** Antecedentes locales [p. 8]
- Tabla 2.** Antecedentes nacionales [p. 10]
- Tabla 3.** Antecedentes internacionales [p. 13]
- Tabla 4.** Rejilla de observación individual [p. 48]
- Tabla 5.** Cronograma de las sesiones de implementación [p. 52]
- Tabla 6.** Formato de fichas de planeación por sesión [p. 54]

Lista de Figuras

Figura 1. Esquema general del currículo. La espiral del crecimiento [p. 45]

Lista de Siglas

EF	Educación Física
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

Introducción

Este PCP tiene la intención de demostrar que la educación física sigue pensando al ser humano de una manera integral. Por esta razón, se ha dado a la tarea de identificar un problema que se puede solucionar desde el cuerpo y el movimiento. El problema para abordar es el *autoconcepto* en relación con la problemática identificada en un grupo de niñas quienes, por la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales, viven según estándares corporales establecidos los cuales obligan a ser de cierta manera afectando la relación y la percepción de sí mismas.

La población de este proyecto, respecto de la que se elaboró el diseño curricular para realizar la implementación, pertenece al Colegio Rafael Delgado Salguero IED, ubicado en la ciudad de Bogotá (Colombia). Para tal diseño curricular se abordan diferentes perspectivas: por un lado, la *humanística*, que nos orienta hacia el propósito de formación de los sujetos; por otro, la perspectiva *pedagógica*, que nos guía en el pensamiento de lo que es la enseñanza y el aprendizaje; y, por último, la perspectiva *disciplinar*, que nos muestra cómo se piensan el cuerpo y el movimiento en la educación.

El autoconcepto, como parte indispensable en el desarrollo de los seres humanos, se comprende en el horizonte de la trayectoria de la vida, por lo cual se asume que el saber de la educación física, desde la práctica docente, no solo contribuye a su desarrollo, también a su transformación.

Contextualización

Problematización

Durante la observación realizada en el Colegio Rafael Delgado Salguero IED, Sede C, específicamente, en el Centro de Interés: Porras, que fue el escenario donde se llevó a cabo la implementación de este proyecto, se logró identificar una problemática en relación con la percepción que las niñas tenían de sí mismas. Los complejos manifiestos respecto a su cuerpo, las creencias limitantes acerca de sus capacidades y el lenguaje negativo que usaban frente a su propio autoconcepto demostraban lo débil que este resultaba en contraste con la constante idealización de estándares estéticos y de habilidad impuestos por la sociedad.

Estos estándares, a los cuales tienen alcance por medio de las redes sociales y de los medios de comunicación masiva, les hacen evidenciar que su realidad es diferente por lo que crea el pensamiento constante de que algo no está bien en ellas y/o con su vida. Esto es notable al observar cómo modifican sus conductas para imitar tales prototipos, bien sea desde el lenguaje, el movimiento, la noción de belleza y la forma de vestir o, incluso, desde el “soñar” con otros estilos de vida.

Conforme con esta observación, pudimos identificar que la inestabilidad y debilidad del autoconcepto es una problemática que desborda las fronteras del colegio ya que, debido al estereotipo global del cuerpo, nuestro contexto nacional está en crisis: la obligación de ser de cierta manera no responde a las condiciones contextuales de los ciudadanos. Así, aunque es conocido que las mujeres tienen más presión social por ser de una forma u otra, esto no quiere decir que en los hombres no suceda igual pues, para ellos, también existen estereotipos que les dicen cómo deberían ser: una estética influenciada por la “cultura narco” en la cual las personas adquieren valor por la manera en que se ven y por lo que tienen.

Se trata de un tipo de ideales, entonces, que no solo transitan por el cuerpo, pasan también en el pensamiento y en las emociones. El punto es que se percibe que no importan las maneras de llegar a cumplir con el estándar, lo importante es el fin en cuanto tal. De este modo, Colombia se convierte en un país reconocido internacionalmente por la construcción de un cuerpo para el consumo, en especial para la prostitución virtual (por aplicaciones como Only Fans) y para la prostitución con extranjeros. Y la problemática se agranda, entonces,

aún más porque las personas en vulnerabilidad encuentran este camino para alcanzar los ideales impuestos, produciendo un círculo vicioso difícil de resolver.

Pregunta orientadora

De acuerdo con la problemática descrita anteriormente, este proyecto se plantea cómo desde la educación física se proponen experiencias que permitan fortalecer el autoconcepto para aportar a la construcción de sociedad.

Propósito de formación

Así las cosas, el ser humano que se pretende contribuir a formar con este proyecto es un ser *experiencial-reflexivo* que asume la confianza en sí mismo, en su corporalidad y corporeidad, descubriendo y desarrollando herramientas que fortalezcan su construcción personal desde el pensamiento crítico y el hacer con intención para lograr identificarse en y con su entorno creando un autoconcepto estable y, a su vez, transformable con el fin de seguir potenciando su esencia individual.

Justificación

La Educación Física que se plantea en este PCP asume que, desde el movimiento intencionado, se puede desarrollar un pensamiento crítico respecto a la construcción del autoconcepto. Por ello, para la construcción integral de cada sujeto se cuestiona cómo estos se reconocen a sí mismos en términos físicos (¿alto, bajo, grande, pequeño, delgado, grueso, fuerte, ágil, flexible, rápido, etc.?), sociales (¿me relaciono con el otro de forma amable, graciosa, empática, conflictiva, agresiva, expresiva, introvertida, etc.?) y emocionales (cómo se sienten al asumir diversas circunstancias que les pone la vida: ¿con alegría, enojo, tristeza, miedo, frustración, euforia...?).

Se parte, entonces, de la consideración de que, cuando el autoconcepto se desarrolla, la comparación con los otros o con lo otro disminuye evitando el disciplinamiento del cuerpo en función a un sistema de consumo y permitiendo que los seres habiten su cuerpo desde el cuidado y el crecimiento integral. Así, se entiende que desde las diferencias se construye una comunidad en la que ser diferente no es bueno ni malo, simplemente es natural. Por tanto, este trabajo parte del hecho de que no se es mejor por ser de cierta manera y no se es peor por no ser de cierta otra. Derrumbado algunos estereotipos sociales que, generalmente, son violentos con el cuerpo, por medio del movimiento con intención este PCP aboga por el uso del pensamiento crítico en relación con la construcción del autoconcepto.

Antecedentes

Antecedentes locales

Tabla 1. *Antecedentes locales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
<p>Fortalecimiento de los autoesquemas por medio de la educación física en niños escolarizados.</p>	<p>Santiago Velásquez. Andrés Felipe Hernández.</p>	<p>2020</p>	<p>“Es importante que desde el área de educación física se faciliten experiencias en el aula que aporten en el fortalecimiento de la autoestima del alumnado, tales como maximizar la oportunidad de elección, empatizar con los sentimientos de los alumnos, minimizar la implicación al ego, adaptar el desafío de las actividades a la capacidad de los alumnos, proporcionar abundante y claro feedback positivo, favorecer la implicación a la tarea y plantear en el aula situaciones en las que los alumnos cooperen”.</p> <p>Velásquez, S., & Hernández-Restrepo, A. F. (2020, 17 de noviembre). <i>Fortalecimiento de los autoesquemas por medio de la educación física en niños escolarizados</i> [Trabajo de grado, Universidad Católica de Oriente]. Repositorio Universidad Católica de Oriente. https://repositorio.uco.edu.co/items/fc02948f-c054-4330-a804-cf333d8d68b3</p>
<p>La meditación desde la práctica de la <i>kundalini</i> yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el</p>	<p>Burbano Muñoz Jurin</p>	<p>2013</p>	<p>“Así mismo esta estrategia pedagógica alternativa permite la construcción de conocimientos del alumnado en su contexto social, desarrollando competencias para saber, saber hacer y saber ser, de igual manera permite que el docente pueda utilizar métodos alternativos o complementarios como forma de trabajo atendiendo a las necesidades físicas, cognitivas, emocionales, y sociales de</p>

<p>autoconcepto del estudiantado de la Universidad Jorge Tadeo Lozano.</p>			<p>los educandos para facilitar su proceso de enseñanza y aprendizaje”.</p> <p>Burbano, Jurin. (2013). <i>La meditación desde la práctica del Kundalini Yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la Universidad Jorge Tadeo Lozano</i> [Tesis grado]. Universidad Jorge Tadeo Lozano. file:///C:/Users/leago/OneDrive/Documents/octavo%20semestre/TO-15894.pdf</p>
<p>Metáfora y auto concepto: una mediación para enriquecer la autoestima desde la experiencia corporal.</p>	<p>García Moreno, Jhon Albear.</p>	<p>2018</p>	<p>“La transformación se da en un carácter individual, no obstante, la transformación desde el espacio educativo debe propiciar en el estudiante un sentir, pensar y actuar donde se reconozca a sí mismo, como al otro y lo otro”.</p> <p>García Moreno, J. A. (2018). <i>Metáfora y auto concepto: una mediación para enriquecer la autoestima desde la experiencia corporal</i> [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11046/TE-22583.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p>Educación física: contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional.</p>	<p>Alex Stiven Suancha Suancha.</p>	<p>2021</p>	<p>“Dentro de los aportes observados en el contexto los estudiantes optimizaron la capacidad para expresar las opiniones respetando los diferentes puntos de vista que pueden generarse desde la perspectiva del otro sobre una temática, entendiendo también que hacer uso de la voz da protagonismo a las ideas mejorando la comunicación al momento de responder a las situaciones problema, generando así momentos de debate para tomar decisiones definiendo qué acciones eran las más apropiadas para sobrepasar la adversidad, posibilitando en el camino</p>

			reconocer capacidades y cualidades de sí y de los demás involucrados”.
			González Ávila, R. A., & Suancha Suancha, A. S. (2021). <i>Educación física: contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional</i> [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/16934
El juego dramático y la expresión corporal para promover el autoconcepto en las infancias.	Gómez Soa, Ana María.	2022	<p>“pretende ser un aporte a la construcción de propuestas pedagógicas asociadas a cómo potenciar y reflexionar sobre el autoconcepto desde las infancias, a partir de las artes escénicas; más que encontrar una metodología “adecuada” para desarrollar y aplicar el autoconcepto desde la infancia, se buscó comprender qué pasa en diferentes grupos 84 cuando se enseñan variables del autoconcepto que favorecen una construcción de las opiniones positivas en edades tempranas, mediante juegos y expresión corporal.”</p> <p>Gómez, A. M. (2022). <i>El juego dramático y la expresión corporal para promover el autoconcepto en las infancias..</i> Recuperado de: http://hdl.handle.net/20.500.12209/18397</p>

Antecedentes nacionales

Tabla 2. *Antecedentes nacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
Niveles de actividad física,	Constanza Palomino Devia.	2017	“En conclusión, los resultados reportados en este estudio evidenciaron mayores niveles de

<p>calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos.</p>	<p>Felipe Augusto Reyes Oyola. Antonio Sánchez Oliver.</p>		<p>autoconcepto físico en las mujeres en las dimensiones de apariencia y autoestima, mientras que los hombres presentaron valores superiores en la fuerza, la competencia percibida y la condición física”.</p> <p>Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). <i>Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. Biomédica, 38(2), 224-231.</i> https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964</p>
<p>La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la institución educativa Liceo Nacional de Ibagué.</p>	<p>Avendaño Castro, Alejandro Javier.</p>	<p>2020</p>	<p>“Continuando con la Autoconfianza, se halló que esta presenta una relación inversa con la ansiedad lo cual significa que a medida que las deportistas sientan mayor confianza en sí mismo y en sus habilidades, serán capaces de enfrentar la situación, resolviendo de manera adecuada la misma y por lo tanto mostrando una actitud positiva”.</p> <p>Avendaño Castro, A. J., & Moreno Lavaho, S. M. (2020). <i>La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué.</i> EduFísica.com, 12(26), 100-117. Recuperado de https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2287</p>
<p>El autoconcepto en niños de segundo a cuarto de básica primaria de la institución educativa Casita Alegre.</p>	<p>Correa Gómez, Sandra Milena</p>	<p>2020</p>	<p>“Brindar ambientes de aprendizaje seguros y más o menos predecibles para los niños, de manera que valoren de manera más positiva sus capacidades y posibilidades; detectar los casos de dificultades cognitivas y/o conductuales de manera temprana, con el fin de tomar acciones que permitan proteger la percepción de los niños sobre sí mismos y su rendimiento en diferentes situaciones; llevar a cabo actividades que enseñen, de manera</p>

			<p>explícita, algunas habilidades sociales, puesto que estas tienen un peso importante en la valoración que los niños realizan de sí mismos, y en la medida en que sean más competentes, harán dicha valoración de manera más positiva”.</p> <p>Correa Gómez, S. M. (2020). <i>El autoconcepto en niños de segundo a cuarto de básica primaria de la Institución Educativa Casita Alegre</i> [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Universidad de Antioquia. http://hdl.handle.net/10495/15562</p>
La praxis corporal, un enfoque desde el autoconcepto.	Rojas Acosta, Juliet Natalia.	2023	<p>“Finalmente, es el docente que permite diseñar los mejores escenarios, mediante la aplicación de estructuras pedagógicas que se convierten en un medio para el desarrollo y la construcción del ser en el estudiante, generando un pensamiento crítico con la capacidad de diferenciación, que le provee elementos de identidad sólidos y con una base amplia de valor sobre su yo, su autoimagen, autoconcepto y autoestima, en eso se convierte el desafío pedagógico de las próximas generaciones de maestros”.</p> <p>Rojas Acosta, J. (2023). <i>La praxis corporal un enfoque desde el auto concepto</i>. Universidad de los Llanos. Disponible en: https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/3287</p>
El desarrollo y fortalecimiento de la autoestima desde la infancia y la educación infantil.	Mora Gutiérrez, Adriana	2018	<p>“El preescolar debe ser un espacio de vivencia de sentimientos, donde la alegría y la frustración estén presentes día a día, pero que los sentimientos negativos como tristeza, angustia, rabia, desespero, entre otros, sean vividos adecuadamente para que la energía que éstos le generan sea canalizada apropiadamente y aprovecharlos de la mejor manera”.</p>

			Mora Gutiérrez, A. (2018). El desarrollo y fortalecimiento de la autoestima desde la infancia y la educación infantil. Universidad de los Llanos. https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/4917
--	--	--	---

Antecedentes Internacionales

Tabla 3. *Antecedentes Internacionales*

Título	Autor (es)	Año	Aportes e Institución que avala los trabajos de grado
Perspectiva histórica del autoconcepto general.	Ana Isabel Pérez Pineda	2016	<p>“Mostrar la evolución que ha tenido el autoconcepto general, desde finales del siglo XIX, con las aportaciones de Williams James, pasando por el interaccionismo simbólico y la fenomenológica y humanista, hasta la actualidad. Así mismo se hace referencia a algunos de los instrumentos empleados para analizar dicho constructo”.</p> <p>Perez, A.I. (2016,04,04). <i>Perspectiva histórica del autoconcepto general</i>. <i>EFDeportes</i>. https://efdeportes.com/efd215/perspectiva-historica-del-autoconcepto-general.htm</p>
La importancia del autoconcepto para la construcción del conocimiento.	Karen Tatiana Quintero Gutiérrez	2020	<p>“La construcción del conocimiento desde el autoconcepto es consecuencia de un proceso cognitivo básico que requiere percepción, concentración y memoria junto a un conjunto de condicionamientos personales para construir un nuevo pensamiento”.</p> <p>Quintero Gutiérrez, K. T. (2020, mayo–julio). <i>Importancia del autoconcepto para la construcción del conocimiento</i>. <i>Revista</i></p>

			Scientific, 5(16), 319–333. https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.17.319-333
Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia.	Nerea Cazalla-Luna. David Mórolo.	2013	<p>“Se demuestra la importancia que tiene el autoconcepto en la adolescencia. Por tanto, se debería trabajar en la mejora del autoconcepto, en estas edades desde las instituciones educativas, para asegurar que los jóvenes tengan un buen ajuste psicosocial y psicopedagógico evitando futuros problemas”.</p> <p>Cazalla Luna, N., & Molero, D. (2013). <i>Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia</i>. Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID), (10), 43-64. https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991</p>
Estructura multidimensional del autoconcepto físico.	Gonzales Fernández, Oscar	2005	<p>“Por ello los esfuerzos por incrementar el autoconcepto pueden tener más impacto si se actúa en las primeras edades, cuando todavía las creencias acerca de si mismo están menos establecidas y más sujetos a cambios”.</p> <p>González Fernández, O., (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. Revista de Psico didáctica, 10(1), 121-129. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514745011</p>
El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria.	Marcelo Sailema Torres. Paulina Margarita Ruiz López. Myrian Biviana Pérez Constante. José Luis Cosquillo Chida. Ángel Aníbal Sailema Torres.	2017	<p>“El autoconcepto ‘social’ se suele calcular partiendo de la autovaloración del comportamiento en los distintos contextos sociales (familia, amigos, colegio...). Es un autoconcepto relacionado con rasgos psicológicos tales como la sociabilidad, la estabilidad emocional o la responsabilidad, entre otros”.</p>

	Mario Rene Vaca García.		Sailema Torres, M., Ruiz López, P. M., Pérez Constante, M. B., Cosquillo Chida, J. L., Sailema Torres, Á. A., & Vaca García, M. R. (2017). <i>El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria</i> . Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(3). https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000300003&script=sci_arttext
--	-------------------------	--	---

Marco normativo

La implementación de este proyecto se realiza en el Colegio Rafael Delgado Salguero IED el cual se rige bajo la Ley Nacional de Educación (MEN) y, específicamente, con base en la denominada Jornada Escolar Complementaria (JEC) la cual fue creada con el fin de contribuir “al mejoramiento de las oportunidades educativas de los y las estudiantes de Colombia con el apoyo de aliados nacionales y regionales” (2014, p. 11). Por esta razón, es necesario que, para hacer la implementación, se tenga en cuenta que el espacio cuenta con ciertos acuerdos legales, que permiten la vinculación con la Caja de Compensación Familiar Compensar la cual asume el reto de brindar mayor oferta educativa en las prácticas deportivas, culturales, artísticas, científicas y ambientales brindando proyectos que estén enfocados en contribuir al desarrollo integral, cognitivo, físico, social y emocional.

Así, debido al rol que asume la Caja de Compensación con el aval de la Secretaría de Educación y del MEN, se pueden brindar clases de la práctica corporal *porras*, como Centro de Interés, dentro de la institución, siendo entonces el medio para desarrollar el ser humano integral que se plantea tanto desde el programa JEC como en este PCP.

Perspectiva Educativa

Autoconcepto

El autoconcepto es el pensamiento, perspectiva, percepción o valor que tiene una persona de sí misma; se encuentra en conjunto con otros factores o elementos individuales como preferencias, hobbies, creencias y normas morales, entre otros. Por medio de sus vivencias, cada ser humano crea distintos planos de autoconocimiento y de saber sobre lo que ha experimentado de manera que, durante el transcurso del tiempo, los sujetos descubren cómo son, quiénes son, qué les gusta o llama su atención, qué escenarios o espacios le son propicios y con qué personas deben marcar un límite, por ejemplo. A través de la construcción introspectiva que se otorgue, cada persona se verá reflejada una manera de ser ante los demás y, principalmente, en relación consigo mismo.

Desde la infancia y, a medida que se crece, las personas forman progresivamente el autoconcepto acorde con las experiencias, la interacción con el medio y la relación con los demás, así como con los estímulos que provienen de la información externa y, sobre todo, de los vínculos cercanos como el que se tiene, por ejemplo, con los padres, la familia y la religión. Estos agentes promueven el fortalecimiento o la fragmentación del autoconcepto puesto que están inmersos en las vivencias personales y en las percepciones del mundo que tienen los individuos, por lo tanto, o le contribuyen o se deterioran. Por supuesto, no todas las personas dan la misma relevancia a los comentarios de quienes están a su alrededor, pero, indirectamente, estos siempre serán causas y tendrán consecuencias, en distintos niveles, sobre ellos.

No hay manera de predecir las experiencias que tendrán las personas en su futuro, no obstante, es importante que cada persona apropie un autoconcepto *positivo* independientemente del contraste con la realidad. Al presentar un autoconcepto *negativo*, o distorsionado respecto a lo que la persona es, se producen efectos indeseados que repercuten en la vida personal como la exageración en las autocríticas, la inseguridad y las comparaciones constantes con otras personas que pueden desembocar en una baja autoestima. Es decir, las diversas causas que pueden estar presentes en el autoconcepto de las personas afectan las maneras y formas de percibir el mundo produciendo beneficios o daños en el ámbito académico, en el desempeño laboral, en las relaciones sociales y amorosas

y, también, en las capacidades y deberes que cada individuo posee. El sujeto, al seguir la idea de que es alguien incapaz o poco merecedor de algo específico, autosabotea su desarrollo personal.

Sin duda, querer conseguir, alcanzar y obtener los objetivos y metas propuestas en la vida es de gran satisfacción para quien lo desea y ha trabajado por ello; pero, las personas que tienen implantado en el pensamiento un pésimo concepto sobre sí mismos, quienes creen que no pueden con nada y que nada se les llegará a cumplir porque no tienen el valor suficiente para eso, constantemente están creando una bola de nieve que no tiene fin y que resulta dando los peores resultados para sus propósitos de vida.

En la modernidad, el autoconcepto se ve debilitado o entorpecido por la tecnología, específicamente por las redes sociales debido a que articulan millones de personas en un solo sitio y estas, permanentemente, muestran cómo transcurre su vida conforme a un ideal de “vida perfecta”, es decir, según estereotipos de hombres y mujeres con cuerpos ideales, lujos, joyas, automóviles de última generación, viajes, extravagancia, estabilidad económica y familiar, etc., lo cual produce en los individuos, además de emociones negativas como la envidia, la impotencia –el desear, el querer y no poder tener– debido a que se impone un prototipo difícil de alcanzar o que abunda solo en la imaginación.

Por ejemplo, un joven entrando a la adolescencia o un hombre en su etapa de adultez que apenas empieza a laborar, observan en alguna publicación de cualquier red social que otro sujeto de entre 18 a 20 años ya cuenta con apartamentos y carros lujosos, con mujeres bellas y con todo lo que desea a su disposición, así que se siente fracasado, y se produce internamente un desastre emocional porque piensa que los demás sí hacen todo bien y que, por su parte, en cambio no.

Se configura un paradigma que interviene en la conceptualización propia debido a que se hace pensar que existen rangos de edad estipulados para tener de todo lo idealizado y que después de predeterminados años ya no se puede hacer nada para cumplir los sueños y proyectos de futuro. Básicamente, las redes sociales intervienen directamente en la construcción del autoconcepto por la manera en que se reciben distintas informaciones de vidas públicas (extravagantes) que afectan a las personas que viven otra realidad y en otro contexto (considerados estilos de vida rutinarios). De esta forma, la construcción del autoconcepto está vinculada con la manera de auto-conocerse y auto-reconocerse del sujeto.

En estos tiempos es necesario trabajar y fortalecer el autoconcepto en la educación escolar puesto que, al lograr implementar desde edades tempranas la importancia del autoconcepto, cada persona tendría la habilidad de reconocer sus fortalezas y debilidades, sus cualidades y defectos, así como de reflexionar sobre las vivencias que le han moldeado para ser quien es y de poder escoger los caminos que ha de tomar en su desarrollo próximo. Ahora, es fundamental aclarar y hacer la distinción del autoconcepto con la *identidad* y la *personalidad* ya que, si bien son distintos, tienen particularidades que pueden ser confundidas y utilizadas como sinónimo.

La identidad abarca un conjunto de características que permiten al ser humano estar inmerso en el contexto social, esto es, las personas, al nacer, ya tienen específicamente asignada la nacionalidad, la cultura, el género y se formarán con base en valores que su entorno transmite. Los individuos, en el transcurso del tiempo, forjan y estructuran la identidad con la cual están inmersos en los diferentes escenarios sociales y, así mismo, son reconocidos desde diferentes perspectivas, pero con base en el constructo hecho individualmente.

Las personas, con relación a las experiencias que vivencian, transforman lo que se refleja, en primera instancia, físicamente, haciéndose por tanto parte de alguna comunidad en específico; de esta manera, sobresalen aceptaciones individuales como gustos, ideales o sueños por cumplir y emociones, seguido de aceptaciones por parte de los otros en relación con tradiciones y costumbres. Cada sujeto progresivamente, en las distintas etapas de la vida, elige y apropia diversos componentes a los cuales otorga el consentimiento e indirectamente se aprueban en su representación visual (autoimagen) y comportamental (acciones).

Cada ser humano es único a través de la identidad que construye y manifiesta en sus formas de vestir, en sus gustos musicales, la comida de preferencia, las prácticas o deportes que le apasionan, además de la ideología política o religiosa que adopta. Conjuntamente, el ser humano, siendo un ente social, desde que nace tiene una identidad basada en el género, en la nacionalidad, en el lenguaje que habla y las costumbres que va adquiriendo, lo cual le permite tener un punto de partida para socializar con el ambiente que le rodea. No obstante, esta identidad puede modificarse puesto que a través del desarrollo personal se adquieren nuevas experiencias en diversos contextos que afianzan percepciones que fortalecen o, por el contrario, debilitan la imagen construida. El sujeto, introspectivamente, otorga sentido a

sus decisiones participando activamente en el entorno, lo cual favorece la solidez en la conformación de su identidad.

Durante la infancia, la conformación de la identidad está marcada por las intervenciones e interacciones que tengan los adultos con los niños y su cuidado por cuanto los padres son los primeros en transmitir normas, tradiciones, el lenguaje, dogmas, etc. En la etapa de la adolescencia empieza a surgir el cuestionamiento y el debate interno sobre lo que se ha aceptado en el pasado y lo que se quiere aceptar o permitir para el futuro, así que, en la construcción de la identidad, la duda y la curiosidad en los diferentes roles, refiriéndose a qué es y qué se quiere llegar a ser, son decisivos. Se pueden generar desorientaciones y vacíos sobre las elecciones que se toman, lo cual determina ansiedades por querer seleccionar eficazmente lo que se presupuesta, de modo que, de manera similar al proceso de construcción del autoconcepto, las personas determinan la identidad con base en otras personas, en la sociedad o en los aspectos sociales que comúnmente están avalados. Para no generar rechazo, se elimina la autenticidad, impera el miedo y se evita la exclusión social.

Ahora, la personalidad se refiere al conjunto de distinciones o rasgos psicológicos que están configurados y se evidencian en las formas de pensar, comportarse, interactuar con las demás personas y de sentir. Es decir, un conjunto de emociones, patrones de comportamiento, hábitos y actitudes que se construyen en el tiempo por factores genéticos y por el contexto en el que habita la persona. La personalidad parte del temperamento enfatizando las maneras de responder a estímulos externos en diversidad de situaciones aleatorias en las que se ve envuelto el individuo. En el transcurso del desarrollo de las etapas de la vida, las experiencias repercuten en la apropiación del carácter de manera que, cada persona, al tener diferentes experiencias en su construcción, es única e irrepetible.

La personalidad permite la interpretación del mundo de forma subjetiva, la toma de decisiones con base en las perspectivas y en el aprendizaje de situaciones pasadas, la superación de obstáculos y retos en el transcurso de la vida y la manera en que se establecen relaciones con los demás. Contar con el saber sobre su personalidad, le permite a cada individuo tener conocimiento de las actuaciones personales, qué moralidad lo orienta y cómo repercute dicho camino en las decisiones tomadas; tener el conocimiento de la personalidad, así, promueve un camino orientado y una vida con mayor posibilidad de estar sano en coherencia con lo que se piensa, se siente y se actúa.

Así las cosas, para la elaboración de la perspectiva educativa de este PCP, teniendo como horizonte de sentido el *autoconcepto*, se ha determinado el aporte de las tres áreas de conocimiento de la educación física conforme a tres autores: Carl Rogers (Humanística), Paulo Freire (Pedagógica) y Luz Elena Gallo (Disciplinar). A continuación, se presentan sus planteamientos.

Área Humanística

Este PCP aborda un enfoque humanista desde el *proceso de convertirse en persona*, teoría desarrollada por el psicólogo Carl Roger. El proceso de convertirse en persona va más allá de existir o de simplemente pertenecer a un espacio en particular; no es que *ser una persona* signifique ser de una manera específica de acuerdo con algún prototipo estandarizado, la diversidad es normal en el mundo. El problema radica en que los seres humanos experimentan de forma particular diversas situaciones que graban sensaciones y recuerdos en la mente lo cual proporciona causas y consecuencias positivas, neutrales o negativas que quedan en el interior del sujeto marcando su historia. Algunas situaciones son más profundas que otras o tienen una afectación más grave en la persona dependiendo de lo que le ha sucedido por lo que, según Carl Rogers, la ayuda a través de la psicoterapia consiste en generar un espacio de bienestar que permita la libre expresión de la persona acerca de los problemas o situaciones que le generan obstáculos en la vida personal sin experimentar sensaciones de represión de sus emociones y sentimientos.

Los vínculos sociales son importantes en la vida de cada persona dado que el ser humano por naturaleza es social. Por ello, las oportunidades que la sociedad brinda a las personas de involucrarse en distintas áreas desde las cuales puede aportar al grupo en el que se encuentra y, así mismo, desenvolverse ejecutando diversas acciones diarias deberían ser de agrado para intentar mantener la satisfacción suficiente en las labores adoptadas. De este modo, se supone, la correcta ejecución de dichas labores se realiza con base a la formación de cada persona de modo que el resultado de estas debería ser el bienestar en el cumplimiento de las tareas. Pero no siempre funciona de esta manera.

Se suele afirmar que esto sucede solo en casos específicos, como el de un deportista que es millonario por lo que hace, sin embargo, debería ser para cualquier persona incluso si no lleva estos mismos resultados económicos. El punto es que las personas, a partir de la

identidad formada, actúan con base en el hecho de sentirse a gusto con lo que hacen (por ejemplo, una profesora, un médico, un veterinario, un conductor) por lo cual cualquier tipo de oficio, si es hecho por la persona a la que le gusta hacerlo, será satisfactorio y, si no, se convertirá en algo tedioso de hacer.

La identidad se forma desde la niñez, partiendo de las primeras figuras que otorgan al niño la primera impresión de autoridad, es decir, los padres, por lo cual se supone que estos deberían mostrar las maneras adecuadas para vivir y desenvolverse en diferentes ámbitos. Entonces, se debe instruir acertadamente al niño para que, introspectivamente, esté formando y consolidando la toma de decisiones que le ayudarán a construir su identidad y, con base en ello, su vida. Puede sonar drástico, pero la identidad tendrá consecuencias en la toma de decisiones de cada persona participando en las diversas posibilidades y oportunidades que se presentarán en el transcurso del tiempo en la vida de cada sujeto. Al mostrar un mundo satisfactorio y acciones que pueden seguir generando cambios positivos tanto individuales como para los demás, el sujeto utilizará una conciencia apta y construida para elegir cualquier tipo de cosa que le suma bienestar y cosas positivas no solo para él, sino también en su moralidad con las demás personas.

Al decir de Rogers, “sin duda alguna, es posible explicar a una persona su manera de ser, indicarle los pasos que lo ayudarían a progresar, hacerle conocer un modo de vida más satisfactorio” (1992, p. 19), pero ante un mundo tan dinámico, flexible y consumista, excesivo en unos aspectos, grotesco en otros y que siempre está balanceando las opciones posibles de lo que está bien y de lo que está mal; ante un mundo como el actual que categoriza de forma inestable los factores que ayudan y mantienen a la persona en un estado óptimo y adecuado y los que le producen daño y no dejan seguir su progreso en el transcurso de la vida, es necesario detenerse a pensar en el autoconcepto.

Cuando a un niño se le inculca desde pequeño a tener ciertos valores, modales, apreciaciones, pensamientos, acciones, roles y, en alguna medida, un tipo de pensamiento que esté en búsqueda de lo mejor en relación con su identidad y con su forma de ser (es decir, la de la persona que está eligiendo ser) será capaz de mantenerse en un bienestar constante en las diferentes áreas sociales, económicas, emocionales y personales, funcionando óptimamente en los retos que trae consigo la vida.

La vida se desarrolla de diferentes maneras y, aunque alguien pudiera vivir exactamente lo mismo que otra persona, todo se desarrolla de forma distinta, las percepciones que posee cada sujeto son subjetivas y confidenciales, nadie sabe qué puede hacer otro ser vivo porque son cuerpos y mentes propios con la capacidad de ser libre en el actuar. Los seres humanos, en el transcurso de sus vidas, experimentan acontecimientos diversos en situaciones que pueden emerger espontáneamente y, por ello, su manera de ser varía según como reaccionan a estos. Es decir, en el autoconcepto, todo parte de la subjetividad de la persona debido a que ese acto se verá reflejado en la realidad que vive, en la interacción con los demás seres con que habita.

Las personas cercanas con las que un individuo comparte pueden llegar a ser tan influyentes como devastadoras en relación con sus maneras de sentirse y observar el mundo. Posiblemente, algunos pueden contribuir a vivir la vida con perspectivas positivas y acertadas que generen nuevas posibilidades y proyectos para estar en condiciones de bienestar y confort en coherencia con el tipo de persona que se eligió ser, sin el problema de evidenciar la vida de maneras negativas y tomar decisiones erróneas o poco adecuadas que terminarán perjudicando al mismo individuo. Cuando un niño está creciendo, o incluso una persona que sigue en la formación de su identidad y de aspectos propios elegidos por sí mismo, puede alterarse y ser moldeado dependiendo de las maneras en que comprenda el mundo tanto como a sí mismo.

Cualquier tipo de aspecto de la personalidad que una persona comparta con los demás es principalmente desde su propia experiencia; no obstante, para los niños o individuos que no han vivido algún tipo de situación o escenario todavía, el adulto que acompaña debería fundamentar y compartir información desde un punto de vista central sin nombrar juicios de valor desde perspectivas individuales para, así, esperar que con las decisiones que escoja el sujeto pueda generar un saber subjetivo y un pensamiento propio de lo que ha vivido. Por eso, como se ha dicho antes, aun cuando dos personas vivieran exactamente lo mismo, todo cambiaría para cada uno ya que todos los humanos son seres únicos sin importar las similitudes físicas, la crianza o la formación que se ha tenido.

En resumen, la interacción social en que comparten las personas puede intervenir de manera positiva o negativa en el autoconcepto, e incluso cuando se pretende actuar de manera neutral, sin producir impactos o alguna reacción particular, en el pensamiento subjetivo

queda un resultado de lo vivido y experimentado. Ahora, la razón por la cual se nombran inicialmente los vínculos enfatizados a las relaciones sociales es porque el sujeto comparte con otros desde la vulnerabilidad cuando se encuentra en las etapas de la niñez, por lo tanto, es maleable en el proceso de desarrollo.

Es indispensable orientar de manera eficaz al niño y a las personas que lo necesiten hacia las diversas situaciones que puedan pasar en el progreso de su vida, consolidar una relación confiable y unida entre parientes, así como con todos los individuos con quienes se desea estar en constante socialización para que se produzcan aportes significativos en los escenarios que se comparten. Empero, las personas que se preocupan o guardan un valor sentimental con ciertos sujetos en particular creen, a veces, que pueden intervenir en su vida personal por lo cual le hacen visualizar perspectivas aprovechables para el bienestar propio excluyendo áreas de daño para los demás individuos sin comprender lo que el sujeto en sí mismo está pensando y sintiendo.

Por esta razón, es importante que las personas puedan comprenderse a sí mismos en relación con sus dimensiones física y mental, además de construir un autoconcepto positivo pasando por la interacción social que otorga la socialización. Asimismo, es importante que las personas recolecten evidencias sobre lo que les sucede en algunas circunstancias de su vida y por lo cual guardan en su interior algún sistema de pensamientos que limita el progreso y disminuye la toma de decisiones. Básicamente, según Rogers, es fundamental hacer un trayecto por lo que sucede a nivel psicológico respecto a lo que individualmente se percibe, al conocimiento propio, y a la interacción con los demás para tener una comprensión de sí mismo y de las personas que le rodean.

De esta manera, el eje central de la formación humanista para *convertirse en persona* descansa en las diferentes situaciones que pueden llegar a hacer que una persona actúe de una forma específica afectando el entorno y vivenciando sensaciones de satisfacción o de malestar. En este sentido, a partir de su experiencia como psicoterapeuta, Rogers sostiene que las personas pasan por etapas, desde la falta de consciencia sobre sí a la toma autónoma de decisiones sobre lo que se quiere ser conforme al hecho de que el ser humano es el único animal que se ha desarrollado reflexionando sobre sus propios pensamientos y actos regulando, de igual forma, sus instintos, deseos, impulsos y emociones.

En el transcurso de miles de años de evolución, el ser humano pasó por ser una especie que se sumaba a las demás por la supervivencia en la selva a ser la especie que en el proceso de la historia evidenció un cambio drástico en todo el componente biológico como, por ejemplo, el cerebro. El cerebro fue uno de los órganos en los cuales la modificación se reflejó de forma más contundente en relación con su tamaño y, de paso, en la capacidad para pensar. De esta manera, el ser humano que hizo uso de la razón fue utilizando su cuerpo y mente para facilitar los trabajos y deberes que debía cumplir. En el pasar de los años hasta la modernidad, el ser humano se extendió en todo el planeta organizando y controlando todo en busca del bienestar a su acomodo.

Es la única especie con la capacidad de revivir momentos en la mente sobre historias o acontecimientos que pasaron de forma que otorga importancia a lo que quiere guardar y a lo que no, aquello que simplemente pasará al olvido. Sin embargo, cabe resaltar que algunas experiencias son trágicas o traumáticas para una persona lo cual proporciona estados de alerta y miedo en situaciones similares que se le presentan por lo que algunos individuos asisten a terapias y ayudas profesionales con las que reciben orientaciones de expertos sobre lo que sienten y están experimentando. La mente es el órgano que se convirtió en la herramienta más poderosa del mundo, por lo tanto, cuidarla es indispensable y no solo por interés, sino porque tener un cerebro sano brinda la oportunidad de aspirar y sentir una vida autorrealizada. El pensamiento conoce cada aspecto que compone a cada sujeto en su vida personal, de esta manera, que la mente sea amiga o enemiga dependerá del manejo y orientación que le brinde cada ser en su estilo de vida.

Luego, *el proceso de convertirse en persona* no hace referencia a una guía o a las instrucciones particulares para llegar a ser una persona de cierta manera específica, se trata del reconocimiento del transcurso en el que se va modificando el pensar y el accionar propio, una modificación que es el proceso del cambio o ajuste de la conducta de los sujetos. Por ello, para que se produzca se debe primero tener en cuenta la *aceptación*, es decir, el hecho de reconocerse de una persona, el descubrirse y asimilarse tal cual se es, analizando quién se es, qué fortalezas, debilidades, gustos, actitudes, sentimientos y pensamientos se tienen. Analizarse particularmente no se refiere solo a verse físicamente, es observarse en el plano real e introspectivo en el cual cada persona hace un constructo sobre qué tipo de individuo ha sido teniendo presente todas las vivencias y experiencias que ha tenido en el transcurso de

la vida. Se utilizan, pues, como herramienta los recuerdos para traer a colación qué instantes o momentos dejaron alguna emoción o sensación en particular y cómo intervinieron algunas relaciones sociales o momentos personales en la construcción de sí. Como dice Carl Rogers:

paradójicamente, cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como, de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta. (1992, p. 13)

En cuanto una persona no se reconozca a sí misma como lo que es genuinamente (*la naturaleza verdadera de cada persona no es igual a la de los otros seres humanos, cada individuo es portador de aspectos particulares y específicos que lo hacen reflejar hacia sí mismo y hacia los demás con la autenticidad que le pertenece, sin importar si el sujeto se acepta o no de esa manera*), muy difícilmente se podrá generar algún cambio o modificación, puesto que se trabajará en una hoja en blanco todos los días y, así, continuará por el hecho de que el sujeto no es consciente de lo que puede mejorar para producir una vida diferente.

Cada individuo posee ciertas cualidades, diversas perspectivas, capacidades, habilidades, defectos, criterios, carácter, personalidades, hobbies, talentos, etc., y todo va en estrecha relación formando el conjunto de aspectos que construyen al ser humano en la persona que es. Cabe aclarar que al nombrar defectos o debilidades no se hace referencia a juicios de valor contra nadie, más bien, se hace el bosquejo de que todos los humanos que habitan el planeta están compuestos por ciertas características que lo forman, como el individuo que se refleja en cada escenario y es parte de la vivencia dejar la experiencia como un saber legítimo introspectivamente el cual solo cada individuo sentirá y recordará las sensaciones que le permiten guardar y otorgar un aprendizaje que estará presente en situaciones futuras.

La mente, en el transcurso de la vida de cada persona, almacena gran cantidad de información sobre los hechos (sucesos que ya pasaron) ocurridos de todo tipo como, por ejemplo: relaciones familiares, sociales, amorosas, momentos de alegría y de tristeza, reflexiones, cambios físicos, percepciones, estilos de vida, etc. Debido a la secuencia progresiva de acontecimientos que van en el trance diario, particularmente cada persona en el interior guarda y posee lo que es propio de cada situación que vivió. Es importante resaltar

que ninguna historia de vida se puede comparar a otra, no se puede hablar objetivamente, existen distinciones en las cuales una persona puede ser afectada por cualquier persona sin excluir a los parientes más cercanos como la familia.

Nadie es responsable del sitio y sujetos con los que nace y se forma durante el proceso de niñez, que es la etapa en donde todos son vulnerables y moldeables de acuerdo con la inocencia que es propia en cada ser recién nacido; desde, aproximadamente, los 7 años, el niño va formando progresivamente la capacidad de ser racional frente a las acciones, causas y consecuencias. La realidad es directa y sin censura, ilusamente se puede querer un mundo comprensivo y favorable para todos los seres, pero no es así, en algunos casos específicos la realidad pasa a ser desgarradora, trágica o fatal en el sentido de que hay niños que han sido violados, existen padres que perdieron a sus hijos o hijos que perdieron a sus padres y, así, un sin fin de situaciones que no caben en una lista común y corriente.

De este modo, cuando la realidad se presenta en un ambiente adecuado y próspero para los sujetos que se relacionan con personas que acompañan, enseñan y forman adecuadamente los diversos aspectos que construyen la vida humana, en el pasar del tiempo lo más probable es que estas personas brinden bienestar a sí mismos y a los demás sujetos. Sin embargo, nada se puede generalizar debatiendo objetivamente sobre el ser humano porque la conducta de cada ser es impredecible. Incluso, no se puede garantizar que personas que han crecido en escenarios óptimos para un desarrollo pertinente en los diversos aspectos económicos, emocionales, sociales, culturales, educativos más adelante en relación con otros humanos actúen con acciones que favorezcan a los demás.

Por ello, para Roger es importante el concepto de la *aceptación de sí mismo* en donde cada individuo introspectivamente comprende la gama de elementos constitutivos que lo componen, por ejemplo, el ser alto, bajo, delgado, robusto, rápido, fuerte, blanco, mestizo, afrodescendiente, etc. Cada persona debería tener apropiado un autoconcepto positivo de sí mismo teniendo en cuenta que todos poseen fortalezas y debilidades de manera que se genere un cambio a partir del autoconocimiento, reconociendo y comprendiendo la gran cantidad de detalles y factores específicos que componen a cada individuo. Con esto se podrían contrarrestar los estereotipos que no aceptan la diversidad y se aumenta la probabilidad de sentirse en óptimos niveles de satisfacción y plenitud consigo mismo, sin mantener dudas y malestares frente a la realidad deseada y la vivenciada.

Así, pues, si efectivamente se cumple con el debido proceso se educará un sujeto capaz de reconocer qué factores influyeron en su vida y qué efecto tuvieron con el fin de tomar decisiones que permitan la plenitud consigo mismo. Además de esclarecer y desarrollar áreas de la vida personal, construirá la habilidad de ser racional y consciente para propiciar y obtener lo que proyecta de las metas o sueños futuros. Siguiendo a Carl Rogers, es posible “determinar en qué punto del continuo del cambio de la personalidad se encuentra un individuo dado, mediante un cateo y obtención de muestras de las cualidades que presenta su experiencia y su expresión, siempre que lo hagamos en un clima en que él se sienta plenamente recibido” (1992, p. 69), por tanto, debe propiciarse un ambiente cálido o pleno, donde el individuo se sienta a gusto y se permita conversar, expresar, pensar y reflexionar sobre los sucesos que desee compartir.

Normalmente, nadie comparte los problemas personales con alguien que no conoce, así que a los estudiantes debe tratárselos con naturalidad, escucharlos, concibiendo, como dice Rogers, la creación de “una relación en la que [la persona] se sienta segura y libre” para comprender “cómo se siente en su propio mundo interno”, es decir, se trata de “aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser” (1992, p. 57). En un ambiente así, según Rogers, sobresale esa relación de historias entre lo que ya pasó y lo imprevisto, aquello que acontecerá en la vida de cada sujeto, lo que llama *apercepción*, por lo cual el educador debe considerar este *proceso* como un autoconocimiento del conjunto de percepciones propias particulares que permiten la disminución de las distorsiones de la realidad.

Lo que obtiene un persona tratada de esta manera es, entonces, la capacidad de ser consciente de los acontecimientos pasados que le condicionaron, pero sin necesidad de recordar o de volver a sentir y experimentar sensaciones poco favorables (en cuanto una persona recuerda un suceso positivo de su vida, le produce satisfacción y plenitud, mientras que en los momentos que no fueron de agrado el resultado serán sensaciones de malestar, insuficiencia, tal vez dolor, o incluso la desaprobación de sí mismo). Se trata de propiciar el recuerdo y la recreación de cualquier escenario en la imaginación para poder cambiar al afrontar de manera neutral el suceso sin dejar que la emoción que aparezca intervenga en el estado de la persona. Más bien, se espera que el sujeto mantenga en equilibrio lo que ya aprendió y lo nuevo que se presenta, sin alteraciones, miedos o desconfianza.

Cuando esta capacidad de apercepción propia del hombre puede alcanzar un libre y pleno funcionamiento, no nos hallamos ante un animal temible ni ante una bestia difícil de controlar. Descubriremos, por el contrario, un organismo capaz de lograr, mediante la asombrosa capacidad de integración de su sistema nervioso central, una conducta equilibrada, realista, estimulante para sí mismo y para los demás; esta conducta será la resultante de todos los elementos de su apercepción. (Rogers, 1992, pp. 55, 56).

Las especies animales desde el nacimiento tienen predeterminados comportamientos propios, de esta manera, cada ser actúa de acuerdo con sus instintos ya que no se encuentra haciendo uso total de la conciencia. En comparación, el humano tiene la capacidad de pensar y actuar frente a los deseos, placeres, impulsos e instintos que se presentan mediante sensaciones corporales y mentales, no se maneja como un control automático, sino que se construye la habilidad de reconocerse introspectivamente hasta el punto en que el paciente entiende y se detiene o avanza dependiendo de la situación o acción en que se encuentre. De esta manera, no se trata de mantenerse totalmente controlado, sino que se pretende formar sujetos en equilibrio capaces de aceptar la historia de vida individual y con toma de decisiones que orienten a resultados de autorrealización.

En este sentido, siguiendo la idea de Rogers sobre el terapeuta, el docente que busca contribuir a fortalecer el autoconcepto en sus estudiantes debe ser “un individuo psicológicamente maduro” (1992, p. 31) en la medida en que debe actuar como alguien que se preocupa no solo por lo que le pasa en su vida, sino por lo que pasa con y en ellos de modo que pueda fortalecer distintas habilidades que promueven el avance y construcción personal. Como dice Roger, entonces,

En ciertos aspectos éste es un pensamiento inquietante, pero también promisorio y alentador, pues implica que si deseo crear relaciones de ayuda tengo una ocupación interesante por el resto de mis días, que acrecienta y actualiza mis potencialidades en el sentido del desarrollo. (1992, p. 31)

De esta manera, el estudiante al sentir, observar y esclarecer que se encuentra con una persona que tiene el conocimiento para guiarle hacia una solución de sus problemas, aunque no sea inmune a situaciones particulares que le afectan, podrá actuar de forma auténtica y coherente. Obteniendo la confianza del estudiante se desarrolla un proceso educativo en el

que puede experimentar y expresarse, conversar sobre los hechos que no entiende o sobre los sentimientos que mantiene que le llevan a una falta de aceptación de sí. Como dice Rogers, entonces, el docente debe mostrar una preocupación real no posesiva, debe demostrar que valora incondicionalmente al estudiante “y que no se limita a aceptarlo cuando se comporta según ciertas normas, para luego de aprobarlo cuando su conducta obedece a otras” (1992, p. 34). El docente no ha de establecer juicios de valor, sino mostrar interés en sus estudiantes y en sus modificaciones.

Como en las etapas del tratamiento terapéutico descrito por Rogers, los estudiantes se pueden mostrar en un estado de fijeza, pueden no reconocer ni percibir sus problemas y, por tanto, pueden no tener deseos de cambiar, de manera que el buen trato sincero rompe esta solidez e intima las relaciones. Ser agradable y expresarse con transparencia favorece la ayuda en el fortalecimiento de un autoconcepto positivo, por esto, permitir que expresen su sentir es fundamental. Mantener vigente el pasado apartando el enfoque del presente respecto de lo nuevo que se vive y se experimenta da paso a una etapa con mayor interacción entre el docente y el estudiante de modo que este se orienta hacia la aceptación de sus sentimientos y, luego, hacia la seguridad en sí mismo. Permitir que los estudiantes narren su historia de vida en movimiento es dejar que sean quienes son y, como dice Rogers, es contribuir a que “aumente la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran” (1992, p. 74). Por tanto, la experiencia cambia porque el estudiante tiene nuevos recursos para entender y elegir con más precisión, así como comprender la correspondencia entre aspectos que puede controlar y que no.

El objetivo formativo, así las cosas, es construir a un sujeto capaz de experimentar sentimientos y situaciones diversas en las cuales tiene la habilidad de analizar y comprender los sucesos inclusive aun cuando estos representen emociones desagradables o negativas. Se observa una persona que se conoce a sí misma, conoce a los demás y les elige, además de que el vínculo con el medio es acorde a lo que representa, nunca en discordia con lo que quiere. Formar una persona consciente de la estructura de pensamiento pasada, pero que toma la decisión de abrirse hacia nuevas experiencias que se tornarán en ámbitos introspectivos constituidos recientemente; una persona que ya no se regirá por situaciones y hechos pasados, sino que actuará conforme a la perspectiva y toma de decisiones para construir, desarrollar y mantener el bienestar propio. Es una persona que vive y experimenta diferente, ya no está

arraigada a un pensamiento fijo, estricto, sólido, ni a emociones negativas o incoherentes que le ocasionan daños, sino que es un sujeto capaz de reconocer, conocerse y actuar con base en lo justo para él mismo y para los demás.

Área Pedagógica

Ahora bien, el enfoque pedagógico se aborda desde la *pedagogía de la autonomía* de Paulo Freire ya que esta tiene el objetivo de construir una enseñanza crítica desde la participación de los sujetos y en la que se destaque la importancia de la ética, del respeto a la dignidad y de la autonomía tanto del docente como del educando. Conforme a este punto de vista, el propósito formativo es que el estudiante apropie una postura de autorreflexión crítica para que ambos agentes de la enseñanza se permitan vivenciar y cuestionar la educación. Desde esta perspectiva, se motiva para que los estudiantes se involucren y adquieran una forma de desenvolverse en el mundo desde la bondad, sin transgredir al otro, más allá de la adquisición de conocimientos, pues la propuesta no trata sobre la *educación bancaria* la cual transfiere temáticas para recordar y memorizar.

En contraste con esta educación tradicional, se hace la propuesta de una educación que genere posibilidades que permitan el desarrollo del pensamiento y la creatividad. Así, produciendo estas posibilidades es imperativo que el profesor también se asuma como un ser en constante construcción y, por esta razón, durante la enseñanza se evita la relación unidireccional. Al reconocer que en el proceso de educar ambas partes tienen algo que aprender, se incentiva la curiosidad por el saber, por indagar, por cuestionar, por proponer y por exponer esas ideas de manera autónoma.

Aceptar que el docente es un constante aprendiz, también permite el respeto hacia el conocimiento del educando puesto que este trae consigo unos aprendizajes que le ha dejado sus vivencias y que, a su vez, le permiten conocer las problemáticas a las que se enfrentan con el fin de buscar una manera de resolverlas desde la investigación o, como le llama Freire, desde su propia *curiosidad epistemológica*. Si se niega a aceptar la realidad como la evidencia, en el proceso de enseñanza se hace presente la insatisfacción y la crítica, pero con ellas se puede defender un ideal ético y de sociedad que amerite un abordaje más profundo en el que el profesor se involucre en la comprensión e interpretación de las situaciones de sus

estudiantes. Es decir, con el ejemplo también se enseña desde el *hacer en consecuencia con el discurso* que se da durante las clases.

Entonces, como dice Freire, “el momento fundamental en la formación permanente de los profesores es el de la reflexión crítica sobre la práctica” (1999, p. 40). Esta reflexión debe partir desde la autonomía del docente en búsqueda de la mejora de su práctica y del bienestar de sus educandos, generando cambios de conciencia frente al hacer pedagógico. Por ello, la orientación de la teoría es que la educación, como eje central de desarrollo, debe basarse en la evolución del ser humano en sus dimensiones cognitivas, sociales, políticas y culturales en coherencia con la realidad y con los cambios de la vida. De tal suerte, *la autonomía* se refiere a la formación que se le otorga al educando para mantener equilibrado el proceso de enseñanza-aprendizaje donde el individuo es agente activo de la construcción personal que se brinda en acompañamiento.

Por tanto, la pedagogía de la autonomía se sostiene en un planteamiento *ético* en cuanto que acto que integra el docente para impartir su enseñanza, es decir, no solo se enseñan saberes o habilidades, sino que se transmiten acciones morales y coherentes que benefician la construcción subjetiva de la persona la cual se verá reflejada en su accionar individual. Así, es parte fundamental del proceso *la curiosidad*, entendida como el impulso de investigar, estudiar, de descubrir lo nuevo y aprender con base en lo que despierta el comprender sobre un aspecto en particular; se trata de intervenir en el misterio con la acción de vivir en la cual se obtiene una experiencia que marca la sensación en experiencias.

El proceso educativo, entonces, busca que el pensamiento se construya promoviendo la modificación que finaliza en la transformación individual y social. Después de orientar y organizar los vínculos entre ideas, se da comienzo a la aplicación consciente y crítica de los saberes dentro de un contexto social. La educación ha sido un área de formación que ha propuesto distintos cambios que han servido para el bienestar humano, no obstante, no siempre fue así y no porque fuera incoherente, sino porque el proceso de enseñar es más que impartir cátedra o dar información: “formar es mucho más que simplemente adiestrar al educando en el desempeño de destrezas”, dice Freire (1996, p. 16).

La educación no es solo transmisión de conocimientos, es la acción que se ejerce para promover el descubrimiento y la curiosidad por lo nuevo, que otorga aprendizajes los cuales crean y construyen las experiencias y vivencias de cada sujeto. Educar expande la mente a

lugares de gusto propio que relaciona saberes que pasan de una curiosidad ingenua a una crítica que percibe y recibe al mundo tal como es, pero que subjetivamente es racional respecto a los cambios que se pueden hacer. Mediante el proceso educativo se forma al sujeto para que construya la perspectiva de su pensar y actuar, de manera que se consolidan elementos fundamentales para que cada persona sea capaz de formalizar la propia historia de vida de acuerdo con la visión que se le permite proyectar. Así, enmarcada en plenitud, no en dominio, humillación, degradación o abuso de poder, la educación aboga por la autonomía.

Construir conocimiento permite a la persona ser en sí misma y no ser lo que otro ha querido que sea; enfocada en la consolidación de un ser humano instruido por normas, argumentos y criterios propios que utiliza para socializar, participar e intervenir conscientemente en las interacciones, no para discutir ni doblegar a sus semejantes, entonces, la educación adquiere otro sentido. Los educandos no deben ser sometidos a clases repetitivas que siguen un estricto camino de formación, que evade el saber de los demás y en la que solo tiene la verdad el mismo sujeto que imparte las clases. La educación bancaria es una forma de frenar y entorpecer el progreso que puede tener el educando, además de forjar personas que no son conscientes de sí, que no reflexionan sobre las decisiones de su vida. Impartir exclusivamente contenidos no permitirá que los estudiantes eleven potencialmente su capacidad cognitiva y, además, recurrir exclusivamente a la memorización de un bagaje de contenido amplio solo produce alejar a los estudiantes del propósito experiencial constructivo que se hace en la escuela.

Los contenidos para producir saberes y aprendizajes deben estar en coherencia con lo que pasa en el mundo actualmente, no se debe seguir navegando en contenidos históricos que solo se explican para aprender datos específicos. Lo que se debería proyectar a los estudiantes son temas de interés en los cuales los educandos quieran estar inmersos en la dinámica de clase, participando conscientemente e involucrando perspectivas críticas y reflexivas. Por tanto, es función del docente ejercer cierta autoridad y, en ella, procurar la atención de los educandos, pero también se debe evidenciar desde el punto de vista de los estudiantes, del que se espera que autónomamente se encuentre interesado por las clases, la información que el docente imparte. El docente, de esta forma, no puede confundir su autoridad con aquella que obliga por la única razón de que se quiere que el estudiante obedezca, el docente debe profundizar en la razón por la que sus estudiantes actúan como lo hacen.

Aspectos como la repetición memorística, el adiestramiento comportamental, el no motivar, no generar dudas, disminuir la participación, etc., son elementos particulares que no permiten la construcción del individuo; con estas prácticas educativas se forma un sujeto para producir en áreas comerciales o industriales, pero sin voz propia, ni libertad, ni argumentos: un ser no emancipado. En la sociedad se busca formar y construir, pero, así mismo, entre la misma sociedad se busca capacitar no para beneficio propio, sino para moldear a los sujetos; por ello, siguiendo a Freire, la pedagogía de la autonomía pretende que los estudiantes actúen con pensamiento crítico-reflexivo y que no emitan comentarios sin sentido. La cuestión es, pues, que “quién forma se forma y re-forma al formar y quien es formado se forma y forma al ser formado” (Freire, 1996, p. 25).

El proceso introspectivo que desarrolla la educación con base en las experiencias y vivencias que se producen en el proceso de aprender, genera impactos en las personas que, en su gran mayoría, se observan cuando llegan a edades adultas. El sujeto, de por sí, refleja desde sus expresiones la disposición que tiene ante las situaciones lo que muestra la manera en que ha sido educado. Por ello, el educando, que se dispone para aprender y participar desde los saberes predisuestos adquiridos, y el educador, que tiene la capacidad de enseñar con dinámicas realistas que producen conocimiento, entran en una relación de escucha y de aprendizaje mutuo cuando actúan sin arrogancia, sin lanzar juicios de valor respecto a los saberes que cada uno posee. Así, si se interactúa en la educación física desde las propias perspectivas que dependen de las vivencias experimentadas, el proceso formativo adquiere otra dimensión que la de la tradición. Como dice Freire,

Eso es lo que nos lleva, por un lado, a la crítica y al rechazo de la enseñanza “bancaria”, por el otro, a comprender que, a pesar de ella, el educando que está sometido a ella no está predestinado a perecer; pese a la enseñanza “bancaria”, que deforma la creatividad necesaria del educando y del educador, el educando sujeto a ella puede, no por causa del contenido cuyo “conocimiento” le fue transferido, sino por causa del propio proceso de aprender, hacer, como se dice en el lenguaje popular, de tripas corazón y superar el autoritarismo y el error epistemológico del “bancarismo” (1996, p. 26-27).

La educación merece ser un proceso dinámico en progreso y modificación constantes que permita la transformación de los individuos en sujetos con la libertad de pensar y expresar sus criterios de manera argumentativa con perspectivas de pensamiento crítico, manifestando

conocimientos previos a las experiencias que son reflejados a través del diálogo que proyecta de modo consciente respecto al saber propio y el respeto a los demás. Mediante la formación de las nuevas generaciones se introducen en simultáneo elementos que aportan a la vida personal del individuo en valores, normas, ideas y actos de emancipación lo cual promueve la libertad ante el sistema capitalista superando la subordinación y el consumismo excesivo que intensifica las relaciones sociales convirtiéndolas en vínculos individuales y temporales, así como a los objetos materiales los clasificación según el estatus social y una euforia disfrazada de felicidad.

Construir y formar personas con la capacidad de modificarse a sí mismos, con características que promueven cambios que optimizan el desarrollo mental, proyectando propósitos de evolución en áreas de decisión propia, exige la transformación del sujeto *individual* porque un sujeto, a partir del proceso de aprender, se construye a sí mismo en un conjunto de decisiones que son evidenciadas de manera consciente produciendo reflexiones propias capaces comprensión y reconocimiento de los demás, y no solo del mismo individuo. Por ello se debe estimular la curiosidad en relación con el ideal de la versión de sí que se presupuesta ser tanto como la autonomía de adquirir el reto de constituir todo lo que compete a cada persona para alcanzar lo que proyecta para la vida.

Así las cosas, la autonomía refiere a la formación que se le otorga al educando para mantener equilibrado el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el individuo es agente activo de la construcción personal que se brinda en acompañamiento del docente y los demás agentes educativos. La autonomía es la capacidad que tiene el sujeto para decidir libremente sobre las acciones y pensamientos que le pertenecen, sin necesidad de transgredir a nadie u ocasionar excesos de poder. Por tanto, el pensamiento crítico y la transformación social son la evolución y el desarrollo óptimo del trabajo hecho por el docente que también se compone de características que le competen en el rol para desempeñar libre, justa y eficazmente el proceso educativo.

El docente, como sujeto *ético*, ayuda a construir la historia entre todos los educandos ya que permite reconocerse y reconocer la esencia que pertenece a cada sujeto, posibilitando nuevas relaciones sociales que comparten asuntos de interés. Entonces, el docente y el estudiante deben comprenderse como

Presencia que, reconociendo a la otra presencia como un “no-yo”, se reconoce como “sí propia”. Presencia que se piensa a sí misma, que se sabe presencia, que interviene, que transforma, que habla de lo que hace pero también de lo que sueña, que constata, compara, evalúa, valora, que decide, que rompe. [Así] es en el dominio de la decisión, de la evaluación, de la libertad, de la ruptura, de la opción donde se instaura la necesidad de la ética y se impone la responsabilidad. La ética se torna inevitable y su transgresión posible es un desvalor, jamás una virtud. (1996, p. 20)

El ser humano consciente de sus decisiones, de las causas y consecuencias de estas, y de las opciones a seleccionar mediante la libertad que posee, expresa en los diversos espacios que habita la competencia de sus valores, pensamientos y acciones, los cuales han de valorar a todas las personas en responsabilidad consigo mismo, y elegir coherentemente el bienestar para todos. No se impone actuar con justicia, pero la construcción individual cosecha abundancia de pensamientos conscientes que determinan lo correcto particularmente y desarrollan intervenciones en ámbitos sociales.

Al construir un pensamiento crítico basado en la comprensión y decisión justa que permite esclarecer causas y consecuencias que arremetan contra el mismo individuo y los demás, se adquiere la emancipación, siendo esta un proceso colectivo y continuo que está estrechamente relacionada con la educación, específicamente nombrada por Freire como *educación problematizadora* que va guiada para alcanzar la transformación social. La *emancipación* permite quebrantar cualquier tipo de poder que se ejerza sobre las personas, además de posibilitar cuestionamientos, cambios y resultados que son favorables en la construcción del ser, la formación de las demás generaciones y la participación en decisiones que requieren de la intervención de todos desde sus pensamientos, decisiones y actuaciones.

Pero, cabe destacar que el proceso de cambio, decisión y libertad presenta otro factor indispensable, requerido como un elemento fundamental y que nunca debe presentarse estático para eliminar lo tradicional, lo repetitivo, eliminar la venda en los ojos que no permite evidenciar las perspectivas de los demás ni esclarecer lo que le produce misterio o intriga, ingresando áreas de desconocimiento que brindan herramientas y recursos para la vida, este factor es la *curiosidad*. La curiosidad transporta la mente a querer saber, descubrir, indagar, instruirse, de manera que nadie intervenga en condicionar el saber, puesto que la curiosidad genera vivencias que construyen experiencias en aprendizajes que acompañan a la persona en el trayecto de la vida, mostrando recuerdos y sensaciones que propician la toma de

decisiones respecto a lo vivido y a lo que se atreve a hacer. La curiosidad posibilita la construcción del pensamiento crítico debido a que este constituye la perspectiva basada en realidades diversas unidas en un solo eje, al contrario de estar seguro de algo solo porque alguien lo dice y se cree.

Freire expone dos tipos de curiosidad, la *ingenua* y la *epistemológica*. La curiosidad ingenua refiere a las experiencias que trae consigo la persona, son los aprendizajes que ha tenido durante el trayecto y paso de etapas, solo explora con base en lo que se sabe. Así, la curiosidad se potencia cuando se decide por ser crítica, por querer aprender, investigar e intervenir en escenarios en los cuales no se ha compartido e interactuado, cuando se decide construir conocimiento, y esta es la curiosidad epistemológica. Esta pasa la frontera de atenerse a lo que sucede, para ser quien se mueve en las áreas de conocimiento y construirse de formas críticas-reflexivas que permiten superar la oscuridad de pensamiento a entenderse a sí mismo, a los demás y a lo otro, con realidad y saber.

De esta manera, el *pensamiento crítico* se forma a partir de la reflexión consciente que desarrolla el ser humano de acuerdo con los aprendizajes y saberes que recolecta en la mente, potenciando conocimientos adquiridos que intervienen en la toma de decisión y acción de cada sujeto con base en lo que se quiere obtener. Cabe resaltar que no existe un punto alto o bajo entre el pensamiento crítico: el pensamiento crítico es el orientador en situaciones que comprometen a las personas para elegir, justa y éticamente para todos. El pensamiento crítico es orientado desde la realidad y el saber, elige desde la libertad y tiene todo el poder necesario para participar sin dañar a nadie ni ser autoritario. Es capaz de expresar mediante el diálogo ideas subjetivas que permiten cambios y potencian a los demás, es justo en cuanto a las decisiones, y cuando interviene es poseedor del conocimiento que se construyó a través de la curiosidad.

Por último, la *transformación social* ocurre para solucionar cualquier tipo de retos que se presenten, manteniendo perspectivas de cambio justas para todos. El resultado formativo ha llegado a configurar una persona en cuanto que ser consciente y reflexivo con pensamientos y actos que respetan las normas, una persona que actúa sobre la base de la ética proyectando visiones de reconocimiento para sí mismo y de comprensión para los demás conforme al entendimiento de la realidad en diversas situaciones y a la perspectiva de cambio para la sociedad. La transformación no es un paso que se obtenga, es algo que se evidencia a

simple vista y se mantiene en el transcurrir del tiempo, permitirse ser diferente en el sentido de adoptar lo que se quiere sin la necesidad de ejecutar daños a los demás ni a sí mismo y aportando, desde la esencia de cada uno, la proyección del cambio.

Nada es perfecto, el proceso de construirse tampoco tiene un paso a paso para finalizar en un resultado óptimo, sin embargo, mediante la educación llevada a cabo por docentes con las capacidades necesarias para impartir clases llenas de saberes adecuadas para la edad, etapa y realidades, no se plasma en repeticiones constantes, sino, más bien, en sesiones de gusto y provecho de los estudiantes que, a partir de la participación, construyen al docente. Así, el proceso educativo concede la construcción de conocimiento teniendo en cuenta al educador y al educando, pero sin olvidar que el docente es el líder que debe proyectar a los educandos a ver, pensar, sentir y expresar de formas críticas y éticas sus ideas, trascendiendo a la libertad de expresión de los estudiantes y convirtiéndolos en agentes autónomos del proceso de construcción propia. Con ayuda del profesor, que se presenta y aboga por la práctica educativa envuelta en acciones progresistas, el educando se transforma.

El profesor no puede reducirse a un sujeto que dirige grupos; el paso de una persona en la vida de los estudiantes puede llegar a ser tan influyente como para permitir cambios radicales, por ello el docente no debe seguir un proceso en el cual las nuevas generaciones tengan que estar al mando de abusadores de poder y reglas que reprimen a los sujetos. El profesor se encarga de contribuir a expandir la mente, a buscar lo que se quiere, formando en cualidades benéficas para sí mismo, generando capacidades críticas y reflexivas.

En conclusión, la educación no debe ser un proceso repetitivo y descontextualizado de la realidad, los contenidos no pueden seguir siendo impartidos por normas o por tradición, la educación merece ser un proceso de transición y dinamismo que, progresivamente, construye al individuo en una persona capaz de decidir con criterios y argumentos coherentes. La educación debe inculcar valores y perspectivas de pensamiento abiertos que involucren al sujeto a cuestionarse y a cuestionar lo que le sucede y lo que sucede en el exterior. Por ello, es importante saber que el profesor tiene una fuerte tarea al estar involucrado con tantas personas: su presencia produce el ambiente en el aula de clase de modo que, si su propósito es formar en autonomía, debe comprender toda la gama de elementos que conforman un ser único, construido y capaz de modificarse y transformar la vida propia en lo proyectado.

Área Disciplinar

Por último, en relación con la perspectiva disciplinar, este PCP adopta la perspectiva de la *educación corporal* a través de la maestra Luz Elena Gallo con quien se busca mostrar cómo, a través de las vivencias del cuerpo, el ser humano se desarrolla en las diferentes dimensiones que lo componen, entre las que se halla el *autoconcepto*. Este se manifiesta a través del cuerpo y del actuar, es decir, como plantea Gallo, “es por la corporalidad como el hombre no solo se abre al mundo para conferir significados, sino que también se abre para sí mismo, reconociéndose ‘en’ y ‘con’ su dimensión corpórea (hacia sí mismo)” (2009, p. 236). El simple hecho de habitar en un espacio crea modificaciones en el cuerpo, repercute en la persona y, de igual manera, interactuar y comunicarse con los demás cuerpos allí genera un cambio en el ambiente construyéndose una serie de significaciones para ese espacio. Así, en cada intervención no solo se construye el espacio, sino también se construye la persona, reconociéndose en sus propias acciones, palabras y pensamientos.

Al decir de Gallo, “el sentido de la realidad y del sí mismo se va creando en el intercambio que fundamentalmente es corporal” (2009, p. 238), por ello, cada persona tiene una forma de percibirse en el mundo, cuando interactúa con los otros pasa a presentar su persona, lo que cree de sí mismo, y puede identificar esta percepción propia desde su manera de actuar e intercambiar ideas, anécdotas, conocimientos, creencias y gustos. Este es el fin de los procesos educativos de la educación corporal:

invitan de manera concertada y clara a aprender y a observar los pensamientos que invaden nuestra mente [...], por tanto, su propósito es atenuar el ruido que genera, el disciplinamiento del cuerpo en los espacios educativos, donde se privilegia lo físico dejando de lado lo emocional y lo espiritual de cada ser humano que ingresa al aula. (Gallo, 2025, p. 33)

Cuando la autora habla del disciplinamiento del cuerpo es imposible no pensar en la educación física que se ha llevado a cabo por años, para la cual lo importante es “hacer por hacer”, correr, patear o lanzar con cierta técnica deportiva dependiendo el ciclo que plantea el currículum deportivizado. Es posible que esto se haya hecho con el enfoque de los valores, pero este se queda corto en algunas ocasiones, puesto que este ser que corre, patea o lanza tiene pensamientos y sentimientos mientras lleva esto a cabo, lo que el disciplinamiento del cuerpo en la educación física no se ha permitido es que el estudiante sea consciente de la

percepción de sus emociones y pensamientos mientras el movimiento se está realizando, por lo cual se ha planteado que esto es lo que es fundamental en la educación corporal de modo que, para silenciar este *disciplinamiento*, se debe promover y permitir a los estudiantes la reflexión de sus pensamientos y emociones al momento de disponer su ser hacia el movimiento con intención.

Si esto realmente se llega a enseñar desde la educación física, es algo que se puede extender para el desarrollo como ser humano del estudiante pues la educación física tradicional no es la única que busca el disciplinamiento del cuerpo: en realidad, al cuerpo lo disciplina el entorno en el que se desarrolla, y hoy en día con las redes sociales se hace de manera masiva puesto que por estos medios se comunica y muestra cómo las personas se deben mover, vestir, hablar, cómo deben ser sus cuerpos e, incluso, se incentivan los procedimientos estéticos y las cirugías lo que ha llevado a varios problemas psicológicos, emocionales y de salud. Por adoptar estas prácticas, que se venden como plenitud, autoestima y estatus, aunque en realidad se está creando más inseguridades y frustraciones, los seres humanos se perciben solo desde un estándar o un prototipo haciendo que su satisfacción consigo sea momentánea.

Se ha disciplinando para consumir y perseguir lo que no se tiene, o lo que hace falta para estar satisfecho consigo mismo, la sociedad hace creer que siempre hace falta algo y que el mismo sistema venderá la solución a través de comprar pastillas, inyecciones, ciertos alimentos costosos, ciertas prácticas físicas, cierta ropa, ciertas cremas, suplementos... Por ello, la educación física, desde la educación corporal, puede aportar para transformar aquello que se ha construido por distintos medios, incluida la escuela, y aportar al fortalecimiento del autoconcepto desde la percepción de sí.

En el contexto nacional, desde el punto de vista del desarrollo cultural, Colombia tiene una fuerte problemática: es un país que estandariza el cuerpo desde la narco-estética normalizando varias prácticas ya mencionadas. Entonces, si decimos que la educación física enseña la relación que cada ser tiene con su cuerpo, es un gran espacio para desarrollar la reflexión frente a cómo se percibe cada ser en el mundo, a cómo lo transita para encontrar esa comodidad en sus movimientos y no para satisfacer una apariencia o, en otras palabras, el disciplinamiento que el sistema tiene sobre su cuerpo.

Con la educación corporal dentro de la clase, se pretende habitar el cuerpo propio, descubrirlo, resignificar las experiencias que le atraviesan. Se pretende ayudar a construir un autoconcepto permitiendo así que cada sujeto identifique qué le genera placer, cómo se siente pleno, cuáles son sus cualidades, capacidades, fortalezas, debilidades, descontentos y falencias; cómo es su comunicación interna, cómo relaciona sus movimientos con sus emociones, sentimientos, pensamientos. La educación corporal es también un espacio que nos permite un medio para transformar esas percepciones pues entiende que el ser humano es un ser inacabado que siempre está en transformación.

Esta educación permite entender que como individuos nos desarrollamos mientras transitamos el mundo, de modo que hay que aprender a percibirlo, así como aprender que el otro también pasa por este proceso; entendiendo que cada ser tiene una individualidad y que no es necesaria la comparación constante, como adoctrinamiento respecto de lo que se debería ser, se obtiene la comprensión de que en la diversidad se construye sociedad y que esta no es una competencia, sino un medio para complementarse. La educación corporal debe alejarse de la individualidad y apuntar hacia una sociedad más empática y respetuosa con las formas de ser del otro, logrando una fisura en este sistema que adoctrina el cuerpo y lo que este lleva consigo, es decir, emociones, sentimientos y pensamientos.

La educación corporal plantea, entonces, una educación física que permite otro tipo de aprendizajes y, a la vez, el ser consciente de la complejidad del aprendizaje que se obtiene desde el movimiento. Pero, además, permite reconocer cómo, a pesar de que en la educación física tradicional estos eran movimientos estructurados, se puede desarrollar en cada uno una manera distinta de ser. Tal cual lo plantea la maestra Gallo (2025):

Enseñamos a explorar, descubrir y conocer las potencias que tiene el cuerpo en movimiento para cuidar la vida, para orientarnos, para interactuar y relacionarnos con el otro, resolver problemas, adaptarnos y desafiar límites, aprender sobre la competencia y la derrota, para hacernos más fuertes, flexibles, resistentes, para aprender de la libertad y tener equilibrio, para acoger al otro con respeto, para tener un sentimiento de la existencia, para hacer lecturas pedagógico-corporales y estimular el lenguaje a través del movimiento *para contribuir con el proceso de estructuración de la personalidad* y para darle sentido al cuerpo, al movimiento y a la vida. (p. 36)

En varias prácticas que se desarrollan en las clases de educación física se pueden realizar estos aprendizajes desde las clases que plantean con el deporte, la recreación, el

desarrollo de capacidades físicas. Y, de hecho, varios maestros pueden respaldar sus prácticas de clase con los aprendizajes que se nombraron anteriormente. Sin embargo, siguiendo a Freire, el hecho de que solo el docente tenga la información del porqué se realizan los movimientos crea un poder sobre el otro, por lo que las razones deben expresarse, hacerse explícitas. Dejar de disciplinar el cuerpo a través de la educación corporal plantea que esa intencionalidad también la conozca y adopte los estudiantes permitiendo que desarrollen una intención y se aprenda que, siendo consciente de su cuerpo y de su hacer, se pueden modificar ciertas conductas para encontrar un desarrollo integral con el que la preocupación por lo físico se transforme expresando también la transformación de conciencia y de sentimientos.

Diseño e implementación

Macrocurrículo

El currículo que se expone en las siguientes páginas corresponde a la fundamentación y revisión teórica donde se encuentran ciertos puntos de convergencia entre la *pedagogía de la autonomía* propuesta por Freire (1999) y el *currículum como praxis* propuesto por Grundy (1998) ya que ambos apuntan hacia las características del ser humano a formar, esto es, *experiencial-reflexivo*. Como se plantea que cada persona conozca y entienda la importancia de vivenciar experiencias significativas que le permitan reflexionar sobre sus capacidades, emociones y pensamientos, dando paso a un diálogo interno positivo para reconocer y modificar su autoconcepto, este currículo pone énfasis en la manera de moverse y de experimentar con su ser de manera integral.

Teniendo en cuenta un modelo pedagógico constructivista, donde se tiene en cuenta el conocimiento previo de los estudiantes, este currículo orienta el desarrollo con base en la comprensión del contexto y en la construcción social, fomentando el diálogo del estudiante con el docente y con sus compañeros y permitiendo un aprendizaje continuo y activo. Por ello, con base en Carl Rogers, este diseño curricular adhiere a un modelo pedagógico humanista el cual se integra y complementa con el modelo constructivista. Desde el humanismo se pretende orientar la enseñanza hacia la transformación personal, valorando la formación integral del ser desde las experiencias y su propia interpretación de estas.

Por medio de los modelos pedagógicos acogidos por esta propuesta de PCP, entonces, se puede llevar a cabo el propósito de formación puesto que se valora la experiencia y la reflexión permitiendo una enseñanza orientada al pensamiento crítico, personal y colectivo, logrando fortalecer su construcción personal por medio de la autonomía, permitiendo al ser identificarse dentro de su contexto social y, a partir de esto, construir en comunidad. De esto se trata el currículo como *praxis*: este concibe que el conocimiento es construido para transformar la realidad y, para que así sea, es necesario que la enseñanza se involucre con la población y con sus problemáticas, pues se educa para la vida y no solo para adquirir conocimientos.

Propósitos curriculares

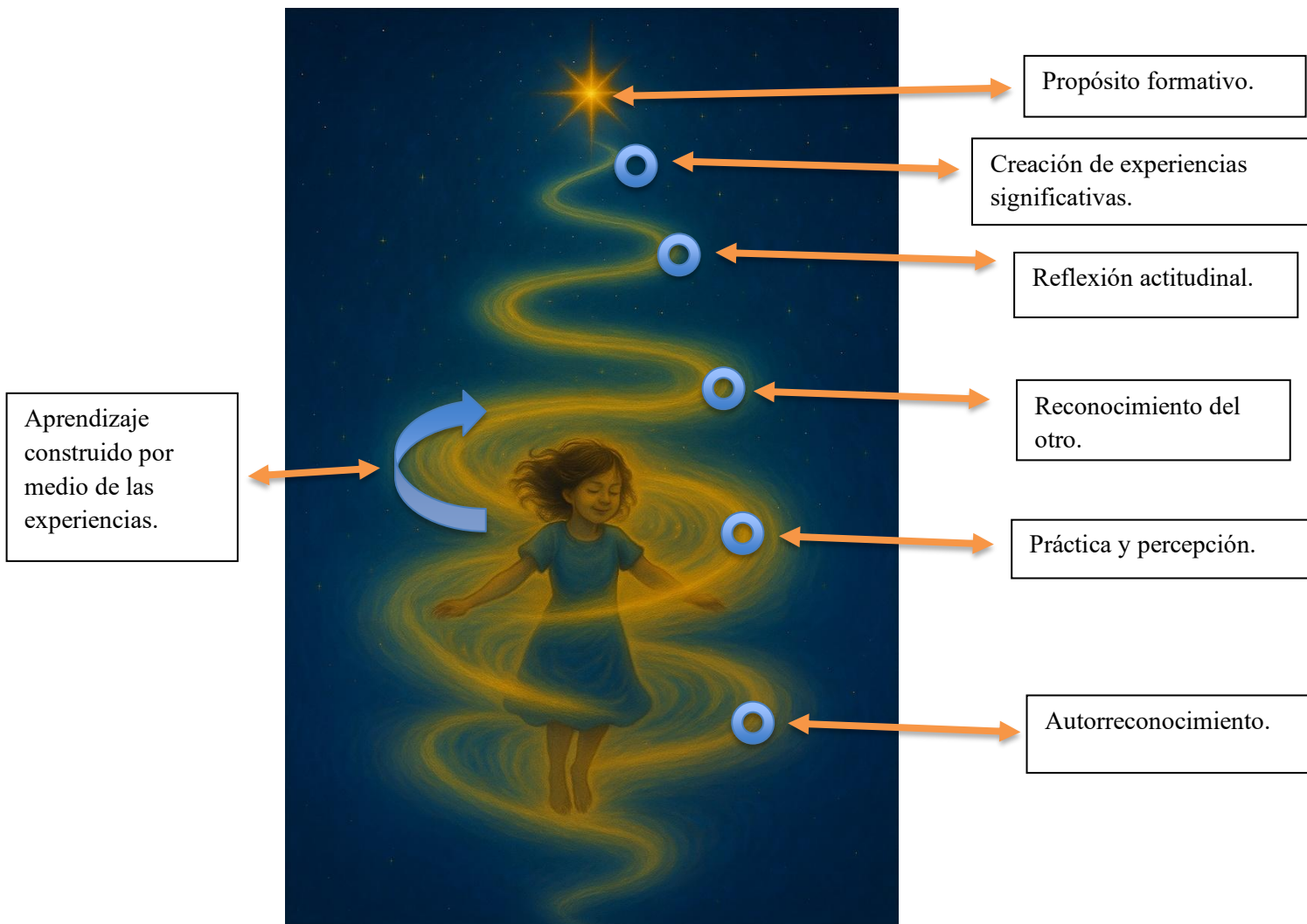
Propósito general

Promover una educación física que experimente con diversas maneras de mover al ser humano en su totalidad en busca de que cada ser pueda reconocerse en su cuerpo, pensamientos y emociones fortaleciendo su autoconcepto.

Propósitos específicos

- Proponer movimientos que incentiven a los estudiantes a reconocerse.
- Implementar dentro del porrismo movimientos que contribuyan a la construcción de experiencias nuevas y enriquecedoras.
- Promover una reflexión constante sobre el hacer y cómo este se conecta con el medio.

Imagen 1. Esquema general del currículo. La espiral del crecimiento



Estructura curricular

A continuación, se muestra la estructura curricular que guía el trabajo con la población del Centro de Interés en Porras del Colegio Rafael Delgado Salguero IED.

ESTRUCTURA							
Habilidades	Perspectiva humanística. Autorrealización (Carl Rogers)	Perspectiva disciplinar. Educación corporal (Luz Elena Gallo)	Perspectiva pedagógica. Autonomía (Paulo Freire)			Unidades	Propósitos de clase
			Propósito educativo	Rol docente	Rol estudiante		
Seguro	Tendencia actualizante	Cuerpo-huella. Signos de memoria	Promover la autonomía, la libertad y el pensamiento crítico.	Mediador, acompañante. Agente de diálogo.	Sujeto activo, reflexivo, propositivo.	Unidad I Autorreconocimiento Gimnasia estática	Identificar la percepción sobre sí mismas, sus fortalezas y debilidades
	Búsqueda de Autenticidad						Modificar el dialogo interno
	Autoconcepto en construcción	Cuerpo sensitivo. Signos de lo sensible					Apropiar una postura segura de su cuerpo y de lo que este comunica
Experiencial consiente	Experiencia subjetiva	Cuerpo anímico. Signos lúdicos				Unidad II Practica y percepción Gimnasia carrera	Comprender cómo se relaciona mi hacer con mis pensamientos y emociones
	Autoexploración		Utilizar el cuerpo como mecanismo de conocimiento físico y mental				
						Unidad III Reconocimiento del otro	Distinguir la identidad propia y la del otro aceptándose y aceptando a los demás

		Cuerpo a cuerpo. Signos de lo convivido				Partner	Interactuar con el otro desde el cuidado del cuerpo, habitando en diversos espacios
	Crecimiento continuo						Fomentar el trabajo en grupo con un fin específico, desde las diversas capacidades
Reflexivo	Capacidad de autorregulación	Cuerpo revelado. Signos creadores				Unidad IV Reflexión actitudinal	Expresar emociones y pensamientos a través de la vivencia corporal
						Baile	Emplea la sensibilidad para reconocer el cuerpo en el entorno
	Responsabilidad personal	Cuerpo simbólico				Unidad V Creación de experiencias significativas Acrobacia	Emplear técnicas de reflexión antes del accionar Apropiar el hacer desde la autonomía Reflexionar introspectiva y colectivamente la eficiencia de las acciones y como me involucran en la transformación social

Instrumentos de recolección de información

El proceso de recolección de la información producida durante la implementación curricular se registró mediante una rejilla de observación sobre cada niña. En esta se enfatizó la actividad que se estaba realizando, el rol que ejecutó cada una y su comportamiento puesto que, para poder reflexionar sobre el *autoconcepto*, es necesario hacer la reflexión sobre el comportamiento individual.

Tabla 4. Rejilla de observación individual

Fecha:	Hora:	Actividad: gimnasia carrera y gimnasia estática		Observaciones que llaman la atención
Nombre	Rollito, adelante y atrás	Media luna	Arco	

La rejilla se aplicó luego de terminar cada sesión y se hizo un seguimiento de las transformaciones de los comportamientos de las participantes a través de un diario de campo que permitió la interpretación de los sucesos de la clase a nivel macro, esto es, en relación con la forma como se relacionaron y el propósito de la clase dependiendo de la unidad temática realizada. En este también se registró el desarrollo de cada sesión, se hizo una descripción de los momentos y de las actividades planteadas para la clase; se recogieron algunas observaciones relevantes con el fin de realizar un análisis sobre las situaciones y los comportamientos del grupo. Asimismo, se realizó una reflexión personal para evidenciar y cuestionar la pertinencia de las actividades y, sobre todo, el papel jugado por la docente a través de preguntas mediadoras como ¿cuáles fueron los avances?, ¿qué conocimiento fue construido en la sesión para las estudiantes y para la docente? y ¿en qué momentos hubo diferencias o dificultades?

Evaluación

Para el proceso de evaluación, que no de calificación, de la propuesta curricular tanto como del desarrollo de las niñas, se planteó un análisis subjetivo y crítico de la información recolectada con los instrumentos descritos antes. Con este tipo de evaluación la docente se permitió evidenciar el desarrollo de los sujetos a través de la práctica intencionada teniendo

en cuenta la transformación del autoconcepto, así como las manifestaciones de emancipación del pensamiento frente a los estándares de belleza y a la comparación con las otras evidenciada en la expresión de pensamientos críticos en relación con el desarrollo físico y de las habilidades y capacidades motrices.

Microcurrículo

Contextualización de la institución

En la ciudad de Bogotá (Colombia) se encuentra el Colegio Rafael Delgado Salguero IED el cual es un establecimiento de educación pública adscrito a la Secretaría de Educación del Distrito Capital y ubicado en la Localidad 18 - Rafael Uribe Uribe. Este ofrece educación formal desde el nivel de prejardín hasta el grado once de educación media otorgando el título de Bachiller Académico y, en articulación con el SENA, el título de Técnico. El Colegio cuenta con tres sedes (A, B y C).

La institución afirma tener la finalidad de brindar a su población escolar una formación integral por lo cual amplió el tiempo escolar de la jornada normal a través de estrategias de formación integral relacionadas con áreas vocacionales tales como deportivas, artísticas y ambientales. En el marco de dichas estrategias, la institución ofrece, en convenio de la Secretaría de Educación Distrital con la Caja de Compensación Familiar Compensar, el programa Centros de Interés, el cual incluye clases de fútbol y porras en los horarios de los miércoles y viernes de 1:30 a 3:30 pm, denominadas *jornadas escolares complementarias*.

En la sede C, el grupo de porras es conformado por niñas desde los 6 hasta los 12 años y se realiza actualmente la práctica deportiva de Porras bajo la tutela de la docente en formación que ha diseñado el presente PCP. Es pertinente aclarar que, en algunas de las sesiones del Centro de Interés de Porras, el número de participantes es de 16 y hasta de 23; no obstante, el número de participantes más constante es de 17 estudiantes y, por esto, se ha establecido dicha cantidad como base de la observación y aplicación del diseño curricular planteado en este documento. Todas las participantes son de primaria. Para la práctica se tiene establecido un espacio rectangular techado con piso de baldosa donde también se almacenan pupitres en desuso y las colchonetas para la práctica de la clase.

Metodología

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantearon 15 sesiones de implementación en las que se permitió a las niñas experimentar diferentes roles de la práctica de Porras en los ítems planteados para la práctica del Centro de Interés, aunque dentro de la disciplina deportiva se ejecutan otros ítems, las cuales son: baile, acrobacia, partner, gimnasia estática y gimnasia de carrera. En este caso, que se hace la práctica de una manera pedagógica enfocada al desarrollo humano y no al deportivo, se han escogido estos cinco ítems porque ameritan el desarrollo de diferentes roles como lo son las bases, las flyer, los spotters, las bailarinas y las gimnastas con la variación estática o de carrera. El punto no fue encasillar a las niñas en un único rol, puesto que se pueden reconocer en varios o, incluso, en todos, sino, más bien, se trató de experimentar con qué rol se sentían mejor, más seguras, y con qué rol no para desafiarlas a retarse dependiendo de la adaptación de sus capacidades y gustos.

Ahora, como cada rol tiene unas implicaciones, es necesario aclarar cuáles son estas tomando como ejemplo las prácticas específicas de *partner* y acrobacia:

- Partner: este ítem implica un grupo de trabajo donde se realizan levantamientos o alzadas y donde se ejecutan ciertas figuras. Está compuesto por roles: las dos bases, quienes son las principales cargadoras que sostienen y estabilizan, y una *flyer*, quien es la niña que sube o a la que cargan ejecutando las figuras y manteniendo el equilibrio. También se debe contar con dos *spotters*, que son cuidadoras (trasera y delantera) quienes están de apoyo para las bases y la supervisión de la seguridad de la *flyer*.

A nivel físico se trabajan la fuerza y la estabilidad en las bases, el equilibrio y la flexibilidad en la *flyer* y, en las que fungen como *spotters*, la velocidad de reacción. Esto como trabajo específico según el rol que se desempeña, sin embargo, el grupo en general trabaja las capacidades físicas de manera integral.

Desde la observación pedagógica se puede observar la apropiación de un rol derivado del autoconcepto que aún se está descubriendo. Por ejemplo, resultó común escuchar frases como: “yo soy fuerte, quiero ser base”, “yo soy nerviosa, mejor soy spotter”, “a mí me gusta que me carguen y soy pequeña, yo quiero subir”. Desde ese reconocimiento personal, pues,

se puede identificar cómo, con sus diferencias individuales, se forma un trabajo armónico, fomentando el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, la confianza en sí mismas y en los demás, y también en el proceso de enseñanza se les permite experimentar para que puedan reconocer diversas habilidades, puesto que en estas sesiones de trabajo el rol no es predeterminado y cerrado. Es esencial que se roten el rol, es decir, que durante la rutina la *flyer* puede ser *spotter* o una base puede ser *flyer*, mostrando que se puede ser más de una “cosa” a la vez.

- Acrobacia: este ítem es similar al trabajo del Partner, sin embargo, aquí, aparte de realizar las cargadas, se hace un trabajo grupal completo puesto que ya no se secciona en grupos de 5. En acrobacia, estos grupos se juntan para crear figuras entrelazadas con todas las niñas y, de igual manera, se mantienen los roles. La confianza y el apoyo entre las participantes es fundamental para que este tipo de acrobacias se lleven a cabo puesto que es un trabajo donde unas dependen de otras con un sistema donde esta responsabilidad de trabajo pasa por cada integrante. La cohesión grupal y la apropiación del rol personal van de la mano, en ambos trabajos es evidente el cuidado y el reconocimiento de sí tanto como el cuidado y el reconocimiento del otro.

Dentro de las primeras 5 sesiones se enfatizó en una sesión para trabajar cada ítem, compartiendo y guiando por cada rol permitiéndoles a las niñas reconocer y explorar con cuales de estos se sentían más cómodas y confiadas, siempre dando un refuerzo positivo. Después se realizaron 5 sesiones repitiendo el orden de los ítems, realizando la observación y el análisis del comportamiento con los roles que se habían descubierto en anteriores sesiones. Y, finalmente, en las últimas 5 sesiones se hizo una evaluación sobre las mejoras que se habían dado a raíz de lo vivenciado en relación con el autoconcepto, así como con la mejoría en las capacidades físicas, la habilidad de trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de problemas.

En la Tabla 5 se presenta el orden de las sesiones según este diseño metodológico.

Tabla 5. Cronograma de las sesiones de implementación

Sesión	Fecha	Contenido
1	30/07/2025	Acrobacia: creación de experiencias significativas.
2	01/08/2025	Gimnasia estática: autorreconocimiento.
3	05/08/2025	Gimnasia de carrera: práctica y percepción.
4	08/08/2025	Baile: reflexión actitudinal.
5	13/08/2025	Partner: reconocimiento del otro.
6	20/08/2025	Acrobacia: creación de experiencias significativas.
7	22/08/2025	Gimnasia estática: autorreconocimiento.
8	27/08/2025	Gimnasia de carrera: práctica y percepción.
9	29/08/2025	Baile: reflexión actitudinal.
10	03/09/2025	Partner: reconocimiento de otro.
11	05/09/2025	Acrobacia: creación de experiencias significativas.
12	10/09/2025	Gimnasia estática: autorreconocimiento
13	12/09/2025	Gimnasia de carrera: práctica y percepción
14	17/09/2025	Baile: reflexión actitudinal.
15	19/09/2025	Partner: reconocimiento del otro.

Ahora bien, para cada sesión particular se diseñó un formato de planeación considerando, además del tiempo y el espacio, las actividades, los materiales y las indicaciones metodológicas conforme a los propósitos específicos. En la Table 6 se precisa este formato con ejemplo de la Unidad Temática Baile.

Tabla 6. Formato de fichas de planeación por sesión

Fecha:	Lugar: patio liso	Duración: 2horas	Grupo / Edad: Porras 6-12 años	Unidad: Baile	Propósito: Expresar emociones y pensamientos a través de la vivencia corporal.
---------------	--------------------------	-----------------------------	---	----------------------	--

Momento	Actividades	Materiales	Organización	Indicaciones / Metodología
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: saludo individual llamado a lista, saludo general. • Movilidad articular • Activación: se realiza un pequeño juego infantil: agua de limones. • Ejercicio físico específico, sentadillas, conquistadoras, postura gimnástica de abdomen, abdominales en v, postura plancha, flexiones de codo. 	No requiere	Integración del grupo	Explicar objetivo de la clase y normas de seguridad, las normas del juego.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de coreografía: se hace una coreografía base, de dos octavas; se enseñan los tiempos y conteos que aplican para esta coreografía. • Integración de propuestas de pasos: cada una de las niñas debe pensar en tres pasos que le gustaría integrar en la coreografía base. • Práctica de baile: se divide el grupo en 2 y entre esos grupos muestran los pasos y escogerán los pasos que van a integrar. • Presentación entre ellas: con los dos grupos que están formados, cada uno se presenta con el otro grupo, para simular un público y también para integrar el apoyo mutuo; se realizan algunas correcciones, pasa el siguiente grupo y se hacen sus correcciones. 	No requiere	División de grupo y apropiación de diferentes roles: porristas, público.	Supervisar ejecución y dar retroalimentación
Cierre	Vuelta a la calma y retroalimentación	No requiere	Círculo grupal	Ejercicios de estiramiento y reflexión sobre lo aprendido

Análisis de la Propuesta

Esta propuesta fue diseñada para realizar su implementación durante 15 clases las cuales se dividieron en 5 Unidades Temáticas y dentro de las cuales se realizaron 3 momentos de evaluación. Estos momentos fueron: (i) *fase de exploración*: consistió en el desarrollo de las 5 Unidades que estaban compuestas por los ítems de porrismo, a saber, acrobacia, gimnasia estática, gimnasia de carrera, baile y partner; (ii) *fase de comprensión*: conforme al reinicio del desarrollo de las clases por cada Unidad, se fortalecieron las bases de la práctica del porrismo según la apropiación de ciertos roles y de las habilidades que implican permitiendo la comprensión de las dinámicas del cuerpo y cómo este se desarrolla con el movimiento; y, (iii) *fase de transformación*: se volvió a realizar el recorrido por las Unidades Temáticas, pero, esta vez, evidenciando cuál había sido el progreso con base en la experiencia y en la reflexión crítica sobre las emociones de cada una durante los momentos anteriores.

Esta evaluación ha sido realizada, entonces, desde el análisis y la comprensión de algunos comportamientos que han tenido las niñas y que se han evidenciado dentro de las herramientas de recolección de información (los diarios de campo y las rejillas individuales). En el cuadro siguiente se precisa el análisis de la implementación de acuerdo con los tres momentos indicados.

Fase de exploración	Fase de comprensión	Fase de transformación
<p>Dentro de la fase de exploración se logró evidenciar en las niñas cierta timidez al comunicarse verbalmente, sin embargo, se logra hacer visible su entusiasmo por la práctica del porrismo. En las sesiones iniciales, buscan la aprobación constante de la docente y entre ellas mismas, procurando seguir las instrucciones de clase tal cual las propone la docente. En algunos casos, se refleja cierta frustración al no hacerlo “perfecto” o simplemente la negación a la propuesta del movimiento, con convicción de no poder hacerlo.</p> <p>Para esta etapa, la docente tomó una postura de escucha, de ayuda, de motivación, de reafirmación sobre sus cualidades, generando un vínculo de confianza entre estudiantes y entre estudiantes y la docente. También se empezó a fortalecer la seguridad en ellas mismas. Es necesario hacer la explicación de que no todo tiene que ser perfecto en la primera vez que se realizan las prácticas, que no está mal equivocarse, que en ocasiones se requiere solo un paso para lograrlo. Por ello, el rol docente consiste en guiar y acompañar con presencia y atención en la exploración del movimiento, para confirmar lo</p>	<p>En esta fase las estudiantes ya muestran más confianza para experimentar con su cuerpo diferentes movimientos; dentro de esta etapa ya se evidencia una apropiación de un rol dentro de la práctica deportiva. Su comunicación mejora y se facilita el vínculo seguro para el acompañamiento y la guía en el proceso de enseñanza aprendizaje.</p> <p>También se ven más motivadas hacia nuevos aprendizajes y su frustración ha sido mejor manejada; logran comunicar sus emociones y pensamientos identificando qué debilidades y fortalezas son propias. Generan vínculos de ayuda con sus otras compañeras identificando las cualidades y debilidades de las otras, no desde el señalamiento sino como parte del proceso en el cual todas se ven involucradas. Se generan asimismo diferencias y algunas dificultades pues interpretan que la libertad en la expresión les permite decir y hacer lo que se les ocurra sin pensarlo detenidamente antes. La manera de poner el límite es desde la reflexión, entonces, es motivada por la docente. Se interrumpe la actividad, se llama al grupo y se les describe la situación presentada; se manejan</p>	<p>Del proceso realmente se obtuvo un aprendizaje significativo por parte de la docente debido a que las niñas, en este momento, ya se muestran apropiadas de su voz y de su participación en el grupo; entienden que todas tienen capacidades, cualidades, dificultades y que no es necesario que todas sean iguales, que cada rol que cumple cada una es importante y necesario para construir entre todas.</p> <p>De alguna forma, muestran más autonomía en su hacer, proponen ideas, le gusta participar, son conscientes de cuándo realizan actitudes ofensivas hacia sí mismas o hacia las otras y no lo dejan de lado: buscan la manera de corregir esta actitud. Se maneja la empatía por las otras y entienden la importancia de no ponerles etiquetas despectivas. Por otra parte, estas dinámicas de diálogo, ayuda y presencia constante de la docente, permitió que las niñas se sintieran seguras y motivadas a seguir con el proceso; permitió, además, que contaran algunas dificultades familiares o personales, dejando ver que la construcción de la confianza también se puede dar desde el movimiento.</p>

<p>que estos propician en las estudiantes como seres humanos que piensan y sienten durante el movimiento. Para algunas niñas se trata de una emoción que, entre la alegría profunda al hacer media-lunas y el temor por caerse, debido al patio liso, saltan de la pena y la inseguridad a la celebración. En ambos casos la docente busca que se sientan acompañadas, vistas y valoradas.</p> <p>Dando paso para que logren abrirse a la exploración de experiencias significativas, la docente les invita a ser conscientes de la percepción que tienen de ellas mismas.</p>	<p>preguntas sobre su comportamiento y la situación dando paso al pensamiento crítico sobre el entorno y sobre su hacer.</p> <p>Cuando se termina la reflexión se continúa con la actividad. En algunos casos es necesario, usar el conductismo y, sin embargo, cuando se retoma el “control” u “orden”, de igual manera se les hace el cuestionamiento sobre si es la manera en que quieren llevar las sesiones de clase o si prefieren y se sienten mejor desde el dialogo y el trabajo colaborativo.</p>	<p>La confianza ayuda a identificar algunas problemáticas y permite activar los protocolos de ayuda, o, simplemente, sirve para ayudar a los niños a encontrar consuelo en la escucha y el reconocimiento. El rol del docente es brindar un abrazo que las hace sentir que no están solas.</p>
--	---	--

Como se pudo evidenciar, el movimiento intencionado sí permite la exploración y la construcción de experiencias que contribuyen a la construcción de la corporeidad y de la corporalidad, desarrollando el pensamiento crítico en los estudiantes acerca de su sentir, su pensar y su actuar, así como propiciando la construcción del autoconcepto, el cual se puede modificar para potenciar la esencia de cada ser.

Conclusiones

La propuesta de implementación de este PCP se basó en la enseñanza de una práctica deportiva no convencional, el porrismo, en cuanto que movimiento intencionado, pero empleado como *medio* para explorar nuevas experiencias que permitieran a las estudiantes habitar su cuerpo desde las sensaciones, emociones, pensamientos, retos, vínculos sociales y el disfrute. Posibilitando que en el tránsito de esta exploración pudieran reconocerse respecto a sus habilidades, el propósito de la propuesta fue fortalecer su autoconcepto alentándolas para experimentar distintos movimientos, aunque les generaran temor, o bien, mucha confianza personal.

Se planteó, pues, un espacio desde el dialogo, la reflexión constante y la construcción de conocimiento con el otro con el fin de permitir la generación de un pensamiento crítico, así como de un *hacer crítico* respecto a sí mismas y a su entorno, especialmente a las redes sociales y a los medios de comunicación masiva. Así, en el desarrollo de identificarse se permitió la visualización o el reflejo de sí en las otras conforme al reconocimiento de las diferencias corporales y de habilidad, impulsándolas a asumir una postura con criterio, o con carácter, para cuestionar los estereotipos corporales impuestos por la sociedad. El propósito fue debatir que, pese a que se obliga a ser de cierta manera, debe reconocerse que los seres humanos somos diversos por lo cual se puede, de forma reflexiva, mejorar la relación consigo y con los otros a partir de la diferencia.

Ejemplo de ello son algunas reflexiones y expresiones que se provocaron en los espacios de la implementación (construcciones de conocimiento desde las estudiantes y la docente) las cuales se exponen en seguida:

- “Profe, gracias por creer y confiar en mí, por mostrarme cómo dejar de ser miedosa”. Clase de Partner.
- “Profe, solo en su clase puedo ser extrovertida para bailar”. Clase de baile.
- “Profe, soy muy buena cuidando a mis compañeras”. Clase de acrobacia.
- “Profesora, las niñas se emocionan mucho con sus clases, las cautivaste con las piruetas”. Docente acompañante.
- “Profe, tus clases son muy chéveres, me he dado cuenta de que soy muy buena en muchas cosas”. Clase de gimnasia.

En el rol de docente, expresiones como estas motivan a continuar acompañando el proceso no solo desde la observación, sino, sobre todo, desde la intención formativa, más que del aprendizaje de ciertos movimientos técnicos, porque muestran que los cambios esperados son evidentes, aunque suelen ser sutiles: se logran poco a poco.

Ahora bien, durante la elaboración de este PCP se obtuvieron algunos aprendizajes y proyecciones que, de forma sintética, se exponen a continuación:

- Se evidencio la importancia no solo del autoconcepto frente al bienestar integral de cada ser humano, sino de trabajarlo desde la educación física que no pretenda solo la enseñanza de movimientos específicos de las prácticas deportivas.
- La educación física es una disciplina que hace un aporte significativo a la formación de los estudiantes, a su desarrollo, y no solo frente a lo corporal: es frente a las relaciones sentipensantes que se logran los objetivos a partir de las vivencias que se perciben en el cuerpo.
- El autoconcepto, entonces, sí se transforma desde el movimiento intencionado y desde el pensamiento crítico porque en estos no solo está presente el sujeto, sino también la relación con quienes se coexiste.
- En la docencia es necesario reflexionar y cuestionar constantemente las prácticas pedagógicas pues es así como se asegura que el propósito formativo y la intención de construcción de sociedad no se desvanezca entre el pasar de las clases.
- El maestro de educación física tiene la posibilidad de interactuar con los estudiantes de una forma más espontánea y real. Esto le da pie para aportarles no solo desde la disciplina del cuerpo, sino a partir de la enseñanza de construir en equipo, de manejar las emociones, de ser personas más seguras de sí mismas, y de cuestionar su contexto, así como las practicas que este obliga a realizar según los estereotipos estéticos y de comportamiento.
- Como logramos evidenciar dentro de la realización de este trabajo, la educación física desde el movimiento logra que los estudiantes desarrollen y fortalezcan su autoconcepto, reconociendo la individualidad de los seres, apropiando una postura de su ser en el mundo, evitando el disciplinamiento del cuerpo que plantea la sociedad, ya sea para el consumo o para el trabajo.

Referencias

- Avendaño Castro, A. J., & Moreno Lavaho, S. M. (2020). *La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué*. *Edu-Física.com*, 12(26), 100-117. Recuperado de <https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2287>
- Burbano, Jurin. (2013). *La meditación desde la práctica del Kundalini Yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la Universidad Jorge Tadeo Lozano* [Tesis grado]. Universidad Jorge Tadeo Lozano. <file:///C:/Users/leago/OneDrive/Documentos/octavo%20semestre/TO-15894.pdf>
- Cazalla Luna, N., & Molero, D. (2013). *Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia*. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (10), 43-64. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
- Correa Gómez, S. M. (2020). *El autoconcepto en niños de segundo a cuarto de básica primaria de la Institución Educativa Casita Alegre* [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Universidad de Antioquia. <http://hdl.handle.net/10495/15562>
- Freire, P. (1999). *Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.
- Gallo Cadavid, L. (2018). El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal. *Estudios pedagógicos*, 35(2), 231-242. doi:10.4067/s0718-07052009000200013
- García Moreno, J. A. (2018). *Metáfora y auto concepto: una mediación para enriquecer la autoestima desde la experiencia corporal* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11046/TE-22583.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gómez, A. M. (2022). *El juego dramático y la expresión corporal para promover el autoconcepto en las infancias*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18397>
- González Ávila, R. A., & Suancha Suancha, A. S. (2021). *Educación física: contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/16934>
- González Fernández, O., (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. *Revista de Psico didáctica*, 10(1), 121-129. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514745011>
- Grundy, S. (1998) *Producto o Praxis del Curriculum*. Ediciones Morata
- Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Guía para la implementación de la jornada escolar complementaria*. <https://www.mineduccion.gov.co>
- Mora Gutiérrez, A. (2018). El desarrollo y fortalecimiento de la autoestima desde la infancia y la educación infantil. Universidad de los Llanos. <https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/4917>
- Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). *Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos*. *Biomédica*, 38(2), 224-231. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>
- Perez, A.I. (2016,04,04). Perspectiva histórica del autoconcepto general. *EFDeportes*. <https://efdeportes.com/efd215/perspectiva-historica-del-autoconcepto-general.htm>
- Quintero Gutiérrez, K. T. (2020, mayo–julio). *Importancia del autoconcepto para la construcción del conocimiento*. *Revista Scientific*, 5(16), 319–333. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.17.319-333>
- Rojas Acosta, J. (2023). *La praxis corporal un enfoque desde el auto concepto*. Universidad de los Llanos. Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/3287>
- Rogers, C. R. (1992). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica* (7ª reimp., obra original publicada en 1961). Paidós.

- Sailema Torres, M., Ruiz López, P. M., Pérez Constante, M. B., Cosquillo Chida, J. L., Sailema Torres, Á. A., & Vaca García, M. R. (2017). *El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(3). https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000300003&script=sci_arttext
- Velásquez, S., & Hernández-Restrepo, A. F. (2020, 17 de noviembre). *Fortalecimiento de los autoesquemas por medio de la educación física en niños escolarizados* [Trabajo de grado, Universidad Católica de Oriente]. Repositorio Universidad Católica de Oriente. <https://repositorio.uco.edu.co/items/fc02948f-c054-4330-a804-cf333d8d68b3>