Promoción de cualidades humanas de insight, creatividad e interacción propias de la capacidad resiliente a través de la conciencia corporal

John Fredy Puín Rozo

Tutora: MG. Guiomar Alarcón Castro

Universidad Pedagógica Nacional

Bogotá, D.C.

Mayo de 2018

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a la mujer más bellamente incondicional que es mi madre Luz Marina por darme la vida y su apoyo en todo sentido y a cada momento y a Dios por darme tanto valor y aliento para salir adelante.

Agradecimientos

A DIOS: Por haberme otorgado una familia maravillosa quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo obtenido.

A LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL: Por la gran oportunidad de haberme formado como licenciado.

A LA GRAN DOCENTE GUIOMAR ALARCON: Que con sus enseñanzas y paciencia logre otra etapa de mi vida Dios la bendiga en potencia.

A MIS COMPAÑEROS: Que de una manera u otra estuvieron a mi lado.

A LA DRAGONEANTE ROSAURA SANTOS: Por confiar en mí y por la gran oportunidad de abrirme las puertas en la cárcel de mujeres de Bogotá para desarrollar este PCP.

A LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD DE LA CARCEL DE MUJERES DE BOGOTA: Por su gran participación en las sesiones y gran enseñanza, siempre serán parte de mí.

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Titulo del documento	Promoción de Cualidades Humanas de Integración, Creatividad e Insight propias de la Capacidad Resiliente a través de la Conciencia Corporal
Autor(es)	Puín Rozo, John Fredy
Director	Alarcón Castro, Guiomar
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2018. 111p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	RESILIENCIA; INTEGRACION; CREATIVIDAD; INSIGHT; HOMBRE HICOTEA; AUTOREALIZACION; SENTIPENSANTEACTUANTE; CRÍTICO; CONCIENCIA CORPORAL; APRENDIZAJE COLABORATIVO.

2. Descripción

Trabajo de grado que se propone abordar una problemática que al ser humano doblega y que se identifica como situación adversa; frente a esta el ser humano huye o toma decisiones que en la mayoría de los casos no resultan acertadas, por ejemplo, el suicidio. Para este PCP el propósito de formación se traduce en lograr la educación de la resiliencia a través de la promoción de algunos de sus rasgos característicos tales como la creatividad, el Insight y la interacción, de tal suerte que, la superación de cualquier contratiempo presentado en la vida de un ser humano sea una realidad posible e intencional, en beneficio de su desarrollo físico, cognitivo y socio- afectivo. Lo anterior a partir de la CONCIENCIA CORPORAL que hace parte de la EC que como tendencia de la EF, posibilita aprendizajes integrales, reguladores, favorecedores de autonomía y del desarrollo de condiciones que permitan la superación de dificultades que se presenten en la cotidianidad.

3. Fuentes

Bermeosolo B, Jaime. (2010). Psicopedagogía de la Diversidad en el Aula. Méjico: Alfaomega.

Castro G, María del Carmen. (2013). Resiliencia Tanatologica: El Arte de Salir del Fango. Méjico: Trillas.

Dupont, P. (1994). El Estrés y el Descubrimiento de sí Mismo. Barcelona: Humanitas.

Esquivias S, María Teresa. (2004). Creatividad: Definiciones, Antecedentes y Aportaciones. Revista Digital Universitaria UNAM. 1-4.

Etchegoyen, R. Horacio. (2010). Los Fundamentos de la Técnica Psicoanalítica. Buenos Aires: Amorrortu.

Grotberg, E. H. (2006). La Resiliencia en el Mundo de Hoy. Barcelona: Gedisa.

Gutiérrez, M. Francisco. (2005). Teoría del Desarrollo Cognitivo. Aravaca: Mc Graw Hill.

Macías, Juan Gabriel. (2008). Expresión y Comunicación Corporal: Ritmo y Danza. Innovación y Expresiones Educativas. 1-9.

Melillo, A, Suárez O, Elbio N. (2002). RESILIENCIA Descubriendo las Propias Fortalezas. Argentina: Paidós.

Ortega, A. (2010). Manual de Relajación y Control del Estrés. Bogotá: Panamericana.

Vergara, L. (2011). Habermas y la Teoría de la Acción Comunicativa. Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación. 1-19.

Fals B, Orlando. (2015). Una Sociología Sentipensante para América Latina. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Jara C, R. (2012). Modelos Didácticos de Profesores de Química en Formación Inicial. Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.

Ahumada, P. (2005). La Evaluación Autentica: Un Sistema Para la Obtención de Evidencias y Vivencias de los Aprendizajes. Rev. Perspectiva Educacional, Instituto de Educación PUCV. Nº 45 Pág. 11-24.

López P, Víctor M. (1988). La Evaluación en Educación Física: Revisión de Modelos Tradicionales y Planteamiento de una Alternativa. La Evaluación Formativa y Compartida. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. Segovia: ISSN.

Cazabart, E. (2009). Efectos del cautiverio de las cárceles sobre las personas privadas de la Libertad. Revista de epistemología y Ciencias Humanas. Pág. 161-190.

WEBGRAFIA.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2017). Día Mundial para la Salud del Suicidio 2017: Tomate un Minuto, Cambia una Vida. Colombia. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de: http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=2824:dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-2017-tomate-un-minuto-cambia-una-vida&Itemid=562

PUBLIMETRO. (2017). Preocupación en Bogotá por Casos de Suicidio. Bogotá. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de: https://www.publimetro.co/co/bogota/2017/10/02/preocupacion-bogota-casos-suicidios.html

EL PACIENTE COLOMBIANO. (2017). Intento de Suicidio en Adolescentes puede Prevenirse. Colombia. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de: http://elpacientecolombiano.com/datos-y-noticias/intento-de-suicidio-en-adolescentes-puede-prevenirse/

MINSALUD. (2017). Boletín de Salud Mental Conducta Suicida Subdirección de Enfermedades Mentales no Transmisibles. Colombia. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de: Ministerio de protección y salud.

4. Contenidos

1. Caracterización contextual.

En este capítulo se encontraran las bases y lo conceptos necesarios sobre la problemática que a la gran mayoría de los seres humanos indistintamente su edad, afecta y que reside en la manera de enfrentar adversidades, pues aparentemente no se cuenta con las habilidades suficientes para poder hacerlo de manera funcional y propositiva lo cual limita ver esta situación como una oportunidad que le brinda la vida para salir adelante, por el contrario se asume una conducta evitativa alejándose de la misma o sumergiéndose en ella viendo lo negativo de esta hasta llegar a toma de decisiones poco acertadas como por ejemplo el suicidio. Así mismo, la importancia de que el hombre modifique su diario vivir tanto mental como físicamente ya sea de manera positiva o negativa, todo depende de la capacidad

que tenga de asimilar este cambio frente al tipo de adversidad presentada en ese instante y como la asimile y así aceptarla y darle su correspondiente transformación superarla y lo más importante, aprender de ella para cuando se vuelva a presentar saber cómo afrontarla, es decir, desarrollar respuestas resilientes, teniendo en cuenta sus rasgos o cualidades constitutivos que para este PCP son el Insight, la creatividad y la interacción.

2. Perspectiva educativa.

Aquí se va encontrar los tres componentes que van a permitir desarrollar este trabajo, la parte pedagógica, donde aparece el discurso pedagógico que es necesario para la comprensión del conocimiento y generar un acto reflexivo y crítico, respondiendo a las necesidades que requiere la educación, el modelo pedagógico adoptado fue socio crítico, el cual permite a los estudiantes desarrollar su personalidad y sus capacidades cognitivas; frente al componente disciplinar se opta por la conciencia corporal la cual va a permitir potenciar los rasgo resilientes y más exactamente sus componente para así llegar a desarrollar un humano que quiera llegar a la autorrealización ante las dificultades por medio de las características propias de la resiliencia (Insight, la creatividad e interacción con el entorno) quiere decir que, siempre va estar relacionándose en círculos concéntricos desde los sujetos más cercanos, hasta la comunidad extensa e incluso a nivel global por medio de las Tics, permitiendo interactuar e intercambiar su sentir y su forma de pensar dentro del mismo como ser humano integro sociocultural, dispuesto a buscar permanentemente la superación de situaciones adversas, entendiendo que estas serán posibles, pero que desde su capacidad resiliente contará con las herramientas para enfrentarlas o como se nombra en el componente humanístico: un hombre hicotea.

3. Ejecución piloto o Microdiseño.

En este apartado se da cuenta del diseño y organización de la planeación general en cuanto a los contenidos seleccionados a partir de la tendencia disciplinar acogida para este PCP: conciencia corporal y atendiendo a las actitudes propias de la resiliencia (Insight, creatividad e interacción) que son base para la promoción de conductas resilientes, implementando la estrategia didáctica de taller, teniendo en cuenta tanto los roles del docente como de estudiante y poder favorecer el desarrollo físico, cognitivo y socioafectivo. El progreso de la población se evidenciara a través de la evaluación formativa y del análisis de los resultados en cuanto a la promoción de conductas resilientes.

4. Ejecución piloto.

Encontrará la puesta en marcha del proyecto y todo lo concerniente a las características de la población y de la planta física del lugar donde se encuentra, además está el diseño del cronograma de los contenidos que se van a desarrollar para cumplir con la intención del PCP, junto con el formato de la planeación de la clase, el del diario de campo y los cuestionarios del pre y post ejecución.

5. Análisis de la experiencia.

En este último capítulo esta todo lo referente a los aprendizajes obtenidos como docente dentro de toda la práctica, los hallazgos que se obtuvieron tanto en el contexto como en la población en todos sus aspectos, están con sus correspondientes datos estadísticos, la incidencia en el diseños frente a las mismas y las recomendaciones tanto en la práctica docente, población, como en el tema elaborado.

5. Metodología

El Microdiseño está elaborado por las unidades temáticas teniendo en cuenta los tres rasgos resilientes: el Insight, la creatividad y la interacción, cada una de ellas tiene unos determinados contenidos de la conciencia corporal que es uno de los elementos constitutivos de la EC. Los contenidos son los componentes de la CONCIENCIA CORPORAL así: el control y el ajuste postural, esquema corporal, respiración, lateralidad y la sensopercepcion; cada uno de los contenidos esta con su planeación de clase debidamente estructurado con su diario de campo o bitácora como se puede observar en los anexos, en estos mismos está especificado fecha y la intencionalidad de la clase.

También se encuentra los recursos o elementos utilizados en las sesiones de clase y la descripción de la evaluación la cual es cualitativa y reflexiva en tanto permite que sea de retroalimentación que enriquece a los educandos.

6. Conclusiones

- El proyecto de grado es una experiencia enriquecedora y altamente fructífera porque permite identificar, caracterizar e intentar transformar una problemática, necesidad u oportunidad a través de la implementación de una propuesta personal en perspectiva del ser, el saber y el saber hacer del Educador Físico.
- El trabajar con población privada de la libertad, -que aunque es una población que ha cometido errores en su vida, frente a la cual se tienen muchos imaginarios, se les teme y a los centros penitenciarios más-, resulta ser una oportunidad en el proceso de impactar pedagógicamente, dado que, esta población evidencia ganas de salir adelante y “pide a gritos” otra oportunidad, cada una de ellas tiene una historia que contar, son historias en donde hacen crecer como persona a quien las escucha y como decía el gran docente Jair Duke: “antes de ser licenciados de educación física, somos pedagogos y esto se lleva en nosotros y antes de todo esto somos seres humanos”.
- El transmitir conocimiento es muy enriquecedor y maravilloso ya que en la labor docente solo se siente satisfacción cuando sus educandos aprenden y ellos confían en que ese conocimiento va ser para la vida.

• El tema identificado resulta de gran relevancia y significación hoy día porque no solo aporta a los estudiantes sino construye de manera personal, por la invitación permanente a ser desarrollado en su totalidad.

Elaborado por:	Puín Rozo, John Fredy
Revisado por:	Alarcón Castro, Guiomar

Fecha de elaboración del Resumen:	11	05	2018

Índice general

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE 4

Dedicatoria 2

Agradecimientos 3

Lista de siglas 13

Introducción 14

Caracterización contextual 16

Descripción de la experiencia y problemática. 16

Referentes conceptuales. 17

Resiliencia. 18

Razones de fundamento. 25

Marco legal 28

Constitución Política de Colombia. 28

Antecedentes 31

Locales. 31

Nacionales. 32

Internacionales. 32

Perspectiva educativa 33

Componente Humanístico 33

Teoría de desarrollo humano. 34

Componente Pedagógico **36**

Modelo Pedagógico Crítico. **36**

Componente Disciplinar **38**

Tendencia de la Educación Física. **39**

Diseño e implementacion **44**

Justificación **44**

Objetivos **45**

General. **45**

Planeación general **46**

Contenidos. **46**

Metodología **50**

Evaluación **52**

Rol del estudiante **53**

Rol del profesor **53**

Ejecucion piloto **54**

Microcontexto **54**

Población. **55**

Aspectos Educativos. **56**

Planta Física. **57**

Microdiseño **61**

Cronograma. **61**

Plan de clase. 62

Documento evaluativo y de seguimiento. 63

Analisis de la experiencia 64

Aprendizaje como docente 64

Incidencia en el contexto y en las personas 66

Hallazgos arrojados por el cuestionario diagnostico o pre. 66

Hallazgos durante el desarrollo. 73

Hallazgos arrojados por el cuestionario post. 75

Incidencia en el diseño 81

Recomendaciones. 82

Referencias 83

Bibliográficas 83

Webgrafía 85

Anexos 86

Cuestionario diagnostico (pre). 86

Cuestionario post. 89

Sesiones de clase. 92

Diarios de campo. 103

Lista de siglas

UPN	**Universidad Pedagógica Nacional.**
LEF	**Licenciatura en Educación Física.**
EF	**Educación Física.**
PCP	**Proyecto Curricular Particular.**
PCLEF	**Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física.**
MEN	**Ministerio de Educación Nacional.**
OMS	**Organización Mundial de la Salud.**
EC	**Expresión Corporal.**
PPL	**Persona privada de la libertad.**

Introducción

Un problema es una oportunidad para dar lo mejor que tienes.
(Duke Ellington)

En el diario vivir de cada sujeto, vive en un mundo de constantes cambios donde la competitividad, la frustración, el temor, el ruido, el tráfico, los problemas familiares y sentimentales, las cargas laborales y académicas entre otros factores, hacen que su comunicación tanto interna como externa no sea la adecuada y ver a la persona sin ilusiones y defraudada consigo mismo y con los demás, afectando la salud psicológica y física, llevándolo a ser incapaz de afrontar las situaciones adversas de la vida.

Las situaciones de infortunio siempre van a estar presentes en su diario vivir, y como se sabe el ser humano es vulnerable, por lo tanto se pretende mostrar que potenciando estos rasgos resilientes va a lograr que estas situaciones problemáticas se vean como una oportunidad más para aprender de ellas, superarlas e inclusive sobreponerse a ellas, como define el termino resiliencia (Grotberg, 2006) "Es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas." Y que según estudios de varios autores, una persona resiliente tiene ciertas características que permite afrontar esas dificultades que se presentan en su diario vivir, como son **el Insight, la creatividad y la interacción**, las cuales se van a potenciar como se van a dar cuenta en este PCP.

Para lograr este desarrollo en cada uno de los sujetos que van a participar en las sesiones o clases, se va a evidenciar la importancia del licenciado de educación física como pone al servicio la expresión corporal, más exactamente por medio de la conciencia corporal permite fortalecer los rasgos

resilientes para así aprender y lograr superar muchas problemáticas que hoy en día abruman al ser humano y que las ven como esa barrera complicada de superar.

En consideración a todo lo anterior es lograr a que este ser humano que ante a las problemáticas que se presentan en su diario vivir, resiste y las enfrenta de una manera adecuada, logrando por medio de las cualidades como el INSIGHT, utilizando las herramientas de manera CREATIVA y logrando una INTERACION con el otro, una superación de estas situaciones que generan un desequilibrio, pero este desequilibrio puede ser superado gracias a su condición de ser sentipensante, es decir, que es capaz de articular el pensar con el sentir, y en este proceso favorecer la presencia de una regulación que permita al momento de su actuar, que éste sea adecuado y se evidencie el hombre en unidad y como menciona en el PCLEF una apuesta por el ser humano sentipensanteactuante.

Cuando se es sentipensante actuante, se es unidad y para llegar a ser integral, se debe ser un hombre hicotea, lo anterior implica no solo afrontar las adversidades, sino lo que es más importante, también una transformación, crecimiento personal, aprendizaje, esto va más allá de la resistencia a los contratiempos, lleva a que las personas, familias, o comunidades resilientes vean la adversidad como fenómeno multifactorial y las dinámicas entre factores emocionales, cognitivos y socioculturales como los mecanismos que permitan su afrontamiento y las situaciones en función de las cuales se ha producido.

Caracterización contextual

Descripción de la experiencia y problemática.

En el diario vivir, desde que se levanta hasta que se acuesta, el ser humano es testigo de innumerables situaciones trágicas como masacres, homicidios, alteración del orden público, delincuencia, entre otros; lo anterior viene sucediendo de manera repetida en la historia de la humanidad indistintamente el contexto geográfico. Pareciera entonces, que el ser humano que se encuentra presente, que está al lado, al frente y detrás, muestra su cara más agotada, desesperanzada e incluso carente de ilusión y todo por asuntos nada agradables, en otras palabras, estresados, tensionados y al borde de toma de decisiones dramáticas como el suicidio. Dicha descripción de lecturas emocionales y corporales desarrolladas a través de la necesidad de frecuentar diversidad de sitios que van desde el transporte público, el trabajo e incluso la universidad, han provocado una constante inquietud alrededor de posibles soluciones que le otorguen nuevas alternativas, o posibilidades y otros caminos al ser humano, dado que , muchas veces sin pensar se toman decisiones y se emprenden acciones ancladas en la presión emocional llevándolo casi siempre a soluciones equivocadas.

Muy frecuentemente pasa que al presentarse un problema o situación adversa, por lo regular la primera opción que se viene a la mente es evitarla, pasar por un lado o esquivarla y al actuar de esta manera lo que se puede ocasionar es un desequilibrio fisiológico, provocando la presencia de enfermedades producto de la descompensación tanto física como mental, llevando al ser humano a limitarse y a sentirse incapaz de afrontar dichas situaciones.

Por lo anterior, es preciso hacer una revisión de todas aquellas situaciones no deseadas que se le presentan a la persona en su diario vivir que no solo lo afectan física sino y de manera muy contundente emocionalmente, cuando como constante acude ante la adversidad a soluciones vinculadas a acciones evitativas a éstas y miradas desesperanzadoras, en donde lo único posible como solución es

sobrellevarlas; en este punto se hace necesario enfatizar en que siempre el ser humano está expuesto a todo tipo de situaciones y esto hace que sea vulnerable en todo sentido, pues hace parte del vivir, en consecuencia, la apuesta es a desarrollar estrategias que le permitan afrontar indistintamente la situación que se presente y, saberla llevar sin perder el sentido de vida.

Así mismo, emprender altos en el camino para verse al interior y reflexionar alrededor de aquellas características que pudiera tener a su favor y poderlas poner a su servicio de manera protectora e ingeniosa, también hacer conciencia del tipo de red de apoyo social con el que se cuenta ya que intercambiando sentires, ideas, temores, entre otros, con otras personas se permite entrar en escenarios de reflexión colaborativa en donde el abordaje de una situación o incluso adversidad se constituye en una oportunidad de aprendizaje y una más que la vida brinda para seguir hacia adelante enfrentándolo y sobreponerse.

Referentes conceptuales.

Hoy en día, como en el pasado, el ser humano está expuesto a todo tipo de problemas, catástrofes, tragedias, entre otros, y a cada momento, haciendo que el hombre modifique su diario vivir tanto mental como físicamente ya sea de manera positiva o negativa, todo depende de la capacidad que tenga de asimilar este cambio frente al tipo de adversidad presentada en ese instante y como la asimile y así aceptarla y darle su correspondiente transformación para así salir a flote y lo más importante, aprender de ella para cuando se vuelva a presentar saber cómo afrontarla, es decir, de manera resiliente.

Este término reciente, cobra relevancia desde hace algunos años en razón a la caracterización de esa capacidad que puede aprender el ser humano de enfrentarse a la adversidad y poder superarla. La resiliencia es susceptible de ser potenciada educativamente y el reto es poder hacerlo por medio de la educación física, en el cultivo y estimulación de condiciones humanas tales como el INSIGHT, LA CREATIVIDAD y LA INTERACCION, puestas al servicio de diferentes situaciones complejas que dejen de ser vistas como obstáculos, limitaciones o derrotas, y por el contrario empiecen a ser

identificadas como oportunidades de aprendizaje que hacen posible el sobreponerse a los problemas y que estos a su vez aporten de manera positiva a la vida y así se evidencie que la parte física es indispensable para el desarrollo no solo motriz sino también en la dimensión socioafectiva, por lo tanto se tendrá en cuenta las capacidades del ser humano que tiene dentro de sí.

Resiliencia.

"Es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas." (Grotberg, 2006).

Este término es nuevo, solo lleva algunos años aplicado al campo social y al psicológico, e inclusive en el educativo, sin embargo, su concepto no es el mismo dependiendo desde el campo en que se tome, ya que este tuvo su origen en la Ingeniería quien lo defina como "la capacidad de un material elástico para devolver energía sin absorberla, resistir a la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original" (Castro Gonzalez, 2013)

Donde los materiales elásticos o flexibles se le aplican una determinada presión, de cualquier tipo que sea física, toma esa determinada forma, y al momento que se acaba la presión vuelve a su estado inicial, sin perder sus propiedades químicas en especial y su condición física normal.

Se dice en los libros que es una castellanización porque está formado por dos palabras inglesas RESILIENCE y RESILIENCY, significa "resalto, elasticidad", mientras que Serisola comenta que tiene su origen etimológico y se deriva del Latín RESILICIO RESILIERE que significa "saltar hacia atrás, reducirse, rebotar, volver atrás, comprimirse" (Rutter, 1993).

Enfocando el término al contexto educativo y citando a Grotberg, la resiliencia viene con cada ser humano, pero unos la tienen más desarrollada que otros. Esta característica depende del tipo de circunstancia, el tipo de pérdida o de crisis, cambia tomando como se encuentre la persona, el ser resiliente enlaza más al hecho de recuperarse de aquella situación dura, ya que esto conlleva a un

crecimiento permitiendo no volver al mismo estado, sino dar un paso más allá para lograr superar dicha adversidad y esto se logra potenciando las capacidades humanas que permiten la promoción y activación de los procesos resilientes que se dirijan a la búsqueda de mejores condiciones de vida.

"Situación de infortunio en que se encuentra alguien. La adversidad es una situación en la que se puede encontrar cualquier ser humano y no es exclusiva de unos cuantos" (Castro Gonzalez, 2013).

La adversidad son todas aquellas situaciones o sucesos, caracterizados por ser un infortunio y desgracia que se le puede presentar al sujeto, por lo regular este término es utilizado donde se refiere a un problema o aquellas dificultades que se presentan en la vida, y para enfrentarlas y ponerles el pecho, y ponerlas a su favor es por medio de la resiliencia, para ello se debe tener claro los siguientes factores que llevan a identificar lo favorable y con ellos transformar lo desfavorable para así ponerlos al servicio de sí mismo. Algunas de las adversidades que se pueden presentar, según Castro González, 2013:

- Muerte de un ser querido.
- Enfermedad.
- Divorcio.
- Perdida del trabajo.
- Jubilación.
- Robo o hurto.
- Secuestro.
- Perdida de bienes materiales.
- Perdida de dinero.
- Violencia intrafamiliar.
- Violación.
- Incesto.
- Agresiones físicas o morales.
- Exclusiones.
- rechazo.
- Suicidio
- Terminación de la relación amorosa.

Estas pueden ser algunas ya que las adversidades se presentan de cualquier naturaleza y en distintos grados de importancia que debe ser superado por medio de las capacidades humanas.

Dentro de esta capacidad resiliente, hay una serie de cualidades que permite al ser humano la superación de las adversidades y a su vez salir fortalecidos del problema que se veía como barrera y en contraste verlo como una alternativa de superación.

Cualidades o Rasgos Característicos. Para obtener esa capacidad de superar las adversidades y salir fortalecido de estas, según Tagle, Soledad (2000) citada en el texto "psicopedagogía de la diversidad en el aula" describe siete cualidades:

- Insight.
- Creatividad.
- Interacción.
- Independencia.
- Iniciativa.
- Humor:
- Moralidad:

Insight. Darse cuenta. "Capacidad de verse a sí mismo, de preguntarse y responderse honestamente; capacidad de entenderse a sí mismo y a los demás, de tolerar la ambigüedad. La complejidad y estar en condiciones de comprender y evaluar las experiencias en forma reflexiva, activa y personal" **(Bermeosolo Bertran, 2010.)**

Termino en inglés, que lo traduce como la capacidad de darse cuenta viéndose así mismo sobre el problema o la dificultad presentada y darle otro rumbo a este, siendo consciente de los errores cometidos o los contratiempos presentados que pueden ser factores externos o por dificultades a nivel personal.

Se subdivide en su prefijo "IN" que significa "HACIA ADENTRO O INTERNO" y "SIGHT" que es "VISION, VER, VISTA" si se unen quiere decir visión interna y un término que viene del psicoanálisis a comienzos del siglo que pasó; El Insight en definitiva es "Es un proceso a través del cual alcanzamos una visión nueva y distinta de nosotros mismos" (Etchgoyen, 2010)

Da a entender que el sujeto se mira hacia su interior para ver que se debe mejorar y que posibles estrategias se pueden aplicar dependiendo el error cometido para poder darle una posible solución a este; cuando ocurre esto hay Insight; todo debe ocurrir de manera reflexiva y honesta para así darle una posible solución a la situación y en consecuencia poder superar la adversidad o ponerla a favor.

Bárbara Palma y Diego Cosrnelli en su revista chilena de Neuropsicología "Aportes de la Psicología y las Neurociencias al Concepto del INSIGHT: La Necesidad de un Marco Integrativo de Estudio y Desarrollo" cita a Bowden, Jun-Beeman, Fleck & Kounios (2008), comentan alrededor de las siguientes etapas para lograr el Insight:

- Impasse Mental: Cuando el sujeto inicia o entra en un problema o situación compleja que le impide seguir en su diario vivir.
- Reestructuración del Problema: Es donde se replantea los conceptos que se tiene almacenados o vividos por medio de la experiencia para poder reinterpretar y resolver.
- Adquisición de un Tipo de Compresión más Profunda: Obtiene una manera más clara de entender el problema y a su solución correcta.
- Suddenness: lo que deja después de aparecer la solución del problema que es un fenómeno espontaneo y repentino, que no se puede predecir un ¡eureka! que es un componente emocional.

Como comenta en su texto Etchegoyen (2010), el Insight es reflexión que permite al sujeto, al caer en un impase o problema adverso, adentrarse para que sea consciente y darse cuenta donde está la falla, se auto reorganice para la solución de este y así resuelva y lo mejor supere esta situación adversa que sobrepone y encuentre ese eureka que lo lleve a ser resiliente. Hay que recordar que esta es de las cualidades favorecedoras para llegar a ser un sujeto resiliente, ya que si no es aquel que se mira en su interior de manera honesta, no le permitirá avanzar en la vida e incluso sobreponerse a esa situación difícil.

Creatividad. Es la "habilidad de producir formas nuevas y reestructurar situaciones estereotipadas" (Esquivias serrano, 2004)

Lo anterior se refiere a que el ser creativo es utilizar su conocimiento de una manera regulada y lógica para la solución de todos esos problemas que se vuelven barrera para seguir en la vida, obstaculizan para no permitir el paso en el trayecto, darle a estas ideas un cambio novedoso con la combinación de todos esos conceptos claros y experiencias vividas para su resolución adecuada y así lograr la superación de las adversidades que se presentan en el diario vivir.

Esta, es caracterizada por sus elementos conformadores para llegar a elaborar efectivas creaciones, de la siguiente manera según José Joaquín García García (1998) expuestas en su artículo "La Creatividad y la Resolución de Problemas como Bases de un Modelo Didáctico Alternativo"

- ✓ Sensibilidad a los problemas.

Ser receptivos ante los problemas que se presenten, identificarlos para así dar con los nexos causales.

- ✓ Flexibilidad o habilidad de transferencia.

Es ver los problemas o situaciones desde varios puntos de vista y siendo capaz de tolerar la ambigüedad y lo que se contrapone, en conclusión cambiar los enfoques a esa situación.

- ✓ Fluidez de pensamiento o fertilidad de ideas.

La organización de las ideas y tareas a realizar; las posibles herramientas con las que se cuenta para su resolución.

- ✓ Originalidad.

Son las posibles asociaciones que se dan con todas las herramientas e ideas para la producción de estrategias adecuadas novedosas para el sujeto en la solución del problema o situación.

- ✓ Percepción de conexiones no obvias entre los hechos.

Aquí ya se tiene en cuenta aparte de lo anterior, las posibles experiencias que fueron tenidas en cuenta antes de que se presentara la situación o problema donde se generaran nuevos esquemas mentales que no harían parte de una misma estructura.

- ✓ Representación.

Son las transformaciones que se dan en la imaginación sobre la realidad de este; es una imaginación dirigida por sus conceptos base, herramientas, ideas, experiencias, entre otros.

Aparte de sus elementos, ahora se mencionaran las características que tiene un sujeto creativo para la superación de los problemas y aprender de ellos, pero esto no es suficiente, para llegar a una creación optima, el mismo autor comenta sobre el proceso o las etapas, que tiene los siguientes pasos:

- Encuentro con el problema.

El sujeto cuenta con su pensamiento crítico y siendo sensible a los problemas para así ser consciente de la necesidad de crear una posible solución a este; de exteriorizar eso que lo preocupaba.

- Generación de las ideas.

Es donde comienza haber un juego de ideas y de terminologías que pasan por la mente, aquí cumple un papel importante la imaginación porque comienza a ensamblar todas esos conceptos y experiencias no utilizadas.

- Elaboración de la idea.

Aquí es donde se le da limpieza y forma a esas ideas pasando por el pensamiento lógico, al conocimiento, dándoles cuerpo para que pasen por las pruebas de la crítica y la experiencia.

- Transferencia creativa.

Ultimo paso, es dar a conocer la idea que se tiene para su resolución y así pase por los demás saberes y en ultimas de para la elaboración de otras ideas o en su defecto su aprobación.

Interacción: "Capacidad de tener lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, balanceando las propias necesidades con la capacidad de dar a otros; hay relaciones que proveen lo que no se satisface en las familias con problemas" (Bermeosolo Bertran, 2010.)

Esto indica que es el intercambio de ideas y pensamientos con otros seres humanos y permite complementarlas o también aprender más sobre otras formas de pensar y de ver la vida en otros contextos, también es una de las formas de madurar las ideas que tiene en su interior, en algunas oportunidades se encuentra la solución al problema que tiene por fuera de su ser.

Vygotsky citado en el texto "Teorías del Desarrollo Cognitivo" por Gutiérrez Martínez (2005), comenta sobre dos funciones mentales las inferiores y las superiores, las primeras son aquellas con las que se nace y son las naturales, es decir, están determinadas genéticamente; las superiores son aquellas que se adquieren y se desarrollan por medio de la interacción social, estas permiten que haya una mediación culturalmente y es directamente proporcional, a mayor interacción, mayor es el conocimiento y más se solidifican las funciones mentales.

"El punto central de esta distinción entre funciones mentales inferiores y superiores es que el individuo no se relaciona únicamente en forma directa con su ambiente, sino también a través de y mediante la interacción con los demás individuos; en este proceso cultural del ser humano toda esta función aparece dos veces, primero a escala social (interpsicologico) que es entre personas y después en el interior del propio ser (intrapsicologico)" (Gutierrez Martinez, 2005)

Todo ser humano está ligado desde que nace a su cultura, y lo que quiere decir esta cita es la importancia que tiene la interacción con los otros sujetos ya que permite el intercambio de

conocimientos y de saberes para poder complementarse y así puedan aclarar sus inquietudes frente a la resolución de sus problemas, en muchas oportunidades ese intercambio de palabras permite complementar pensamientos y entre más haya esto que es lo llamado interpsicologico, más se van a robustecer las ideas de cada ser para que luego cada uno haga su intrapsicologia y así llevarlo a una solución adecuada; para todo esto se requiere de un lenguaje que el mismo autor lo menciona en su texto, Gutiérrez Martínez,(2005).

El lenguaje es la herramienta psicológica que más influye en el desarrollo cognitivo y se divide en tres etapas:

- **Social:** Es fundamental para comunicarse con los demás.
- **Egocentrista:** Reguladora de su conducta y su pensamiento, es su habla privada.
- **Interna:** Dirige su pensamiento y su conducta; reflexión.

Todo esto permite que la interacción sea la más adecuada para con los demás sujetos con esto permita un intercambio enriquecedor de conocimientos y de experiencias, que van a alimentar las ideas que tiene cada ser y llegar a superar las barreras adversas de la vida.

Razones de fundamento.

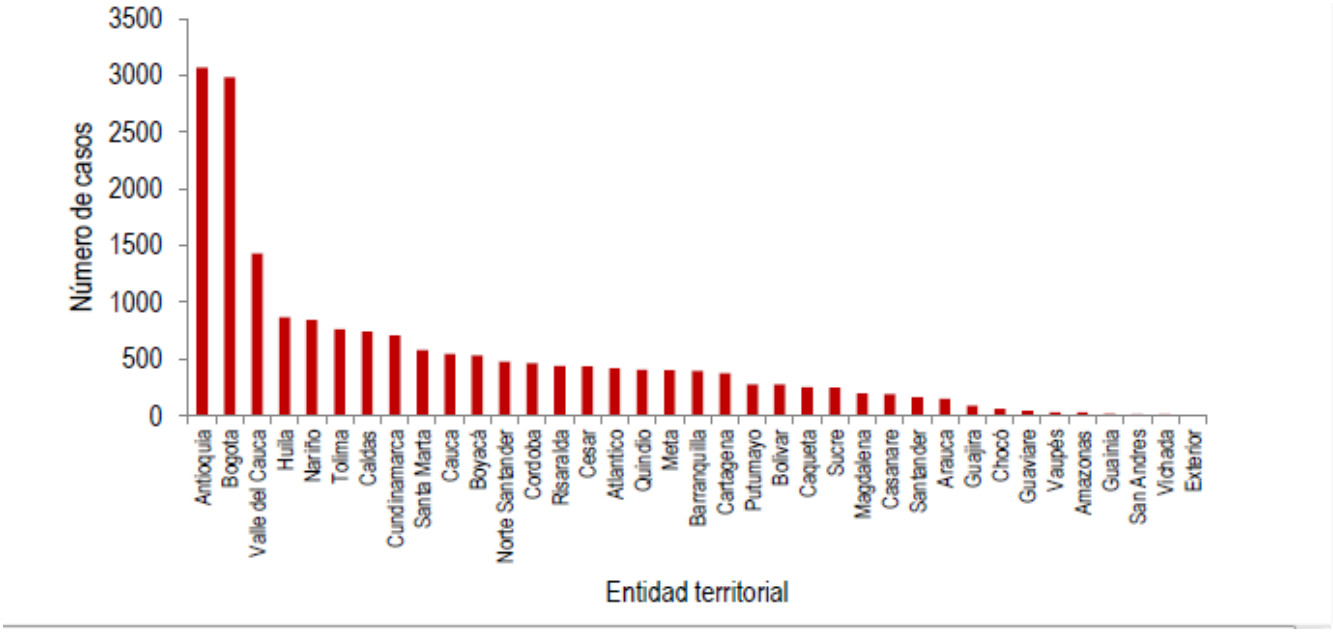
Las razones que fundamentan este PCP en procura de la resiliencia, se inscriben en evidencias que sustentan que la gran mayoría de los seres humanos indistintamente su edad, se ven en dificultades cuando de enfrentar adversidades se trata, por ejemplo, la terminación de su relación amorosa, el desempleo, problemas con su pareja o expareja entre otros, y no se ve esta situación como una oportunidad que le brinda la adversidad para salir adelante, sino que se evita alejándose de la misma o sumergiéndose en ella viendo lo negativo de esta, hasta llegando a la toma de decisiones como el suicidio.

Según la OMS en su publicación “Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2017: Tomate un Minuto, Cambia tu Vida “(2017) comenta que a nivel mundial, más de 800.000 personas se suicidan cada año, lo que equivale a una cada cuarenta segundos. Por cada muerte que hay por suicidio, se estima que hay veinte intentos. El suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años de edad. En la región de las Américas, ocurren aproximadamente 65.000 muertes por suicidio cada año. Las tasas más altas de la región se registran en el Caribe no hispano y en Norteamérica; es la tercera causa de muerte en personas de 20 a 24 años de edad y la cuarta en los grupos de 10 a 19 años y de 25 a 44 años de edad. Los suicidios son un factor que afecta a nivel mundial como se observa.

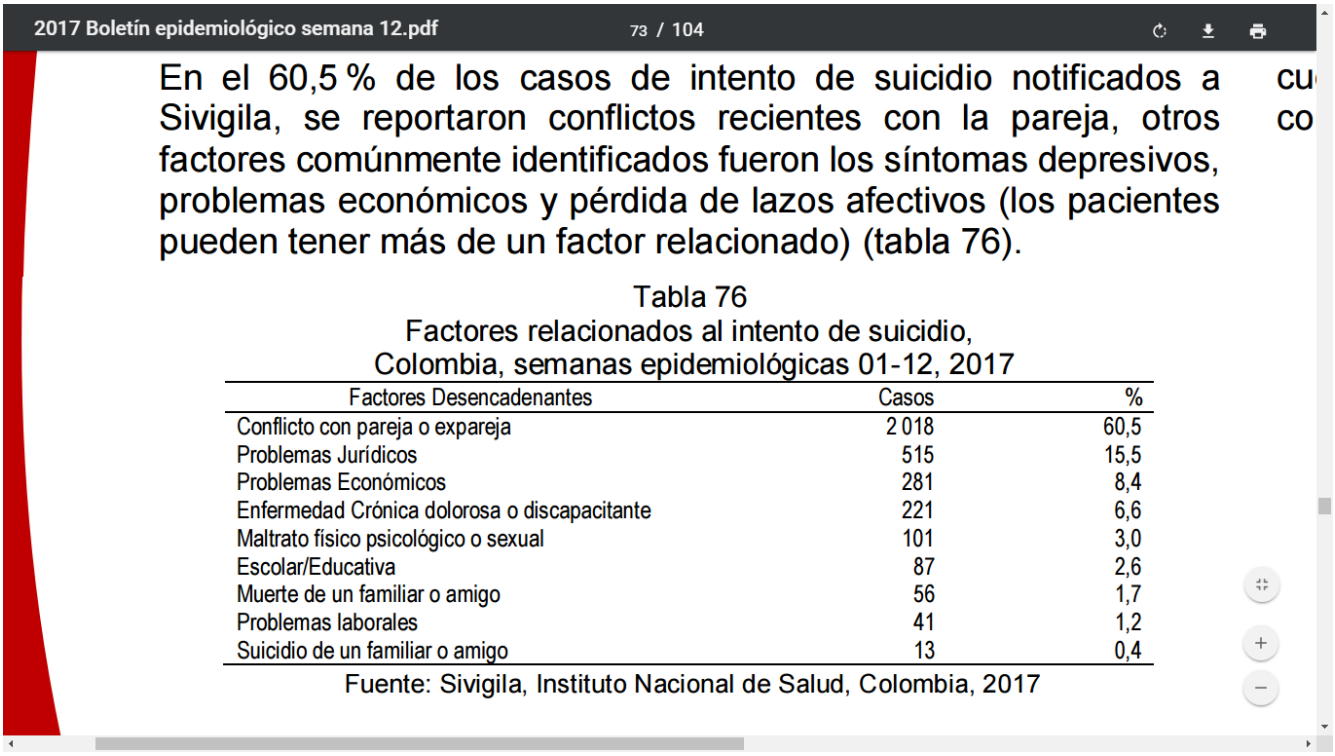
A nivel nacional según fuente del instituto de medicina legal tomado por el periódico publimetro (2017) se han presentado a nivel nacional 1551 suicidios y para el 2016 se registraron 1314 casos; la mayoría de los casos se presentaron en adultos en edades entre los 20 y 24 años con 237 casos y seguido con 181 casos entre los 25 y 29 años; en menores de edad se presentaron 67 casos entre los 10 y 14 años frente 98 hechos con menores entre los 15 y 17 años. Las ciudades que presentan mayor índice de suicidio son:

CIUDAD	**SUICIDIOS**
Antioquia	240
Bogotá	197
Valle del Cauca	149
Santander	98
Cundinamarca	85

A nivel nacional se presentan por ciudad la cantidad de intentos de suicidio a continuación:



La capital de la república es segunda en presentar mayor cantidad de suicidios; también en la siguiente grafica se evidencia las diferentes causas.



En el 60,5 % de los casos de intento de suicidio notificados a Sivigila, se reportaron conflictos recientes con la pareja, otros factores comúnmente identificados fueron los síntomas depresivos, problemas económicos y pérdida de lazos afectivos (los pacientes pueden tener más de un factor relacionado) (tabla 76).

Tabla 76
Factores relacionados al intento de suicidio,
Colombia, semanas epidemiológicas 01-12, 2017

Factores Desencadenantes	Casos	%
Conflicto con pareja o expareja	2 018	60,5
Problemas Jurídicos	515	15,5
Problemas Económicos	281	8,4
Enfermedad Crónica dolorosa o discapacitante	221	6,6
Maltrato físico psicológico o sexual	101	3,0
Escolar/Educativa	87	2,6
Muerte de un familiar o amigo	56	1,7
Problemas laborales	41	1,2
Suicidio de un familiar o amigo	13	0,4

Fuente: Sivigila, Instituto Nacional de Salud, Colombia, 2017

Viendo estas evidencias estadísticas donde prevalece los conflictos con parejas, inconvenientes jurídicos y en tercera estancia económicas en donde el desempleo se convierte en un indicador de relevancia, los sujetos por lo regular dejan que los problemas y las situaciones adversas los supere y estos al ver esto buscan una salida que en muchos casos llega hasta el suicidio, sin detenerse de cara a otras posibilidades que se adviertan y les permitan superar su adversidad y seguir gozando de su vida.

Marco legal

Constitución Política de Colombia.

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

En el artículo 5º con respecto a los fines de la educación:

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

Es decir, que cualquier persona tiene derecho a la educación, al esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre, no sin antes comentar que la educación no solo se presenta en la escuela, también se encuentra en la no formal e informal, las cuales hacen parte de las normatividades establecidas por la constitución y por tal motivo no se le puede negar a sus integrantes el derecho a ésta. La constitución política, en su artículo 67 afirma: "Se define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, campesinos, grupos étnicos, personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales y a personas que requieran rehabilitación social".

También la educación permite que sea integral, no solo sea el aprendizaje de contenidos sin una finalidad, sino que a su vez cumpla con la formación del educando tanto mental como físicamente.

De cara a la prevención de tomas de decisiones impulsivas, regidas por la desesperanza y todos los factores descritos en páginas anteriores, se encuentra la gran oportunidad de aportar a nivel educativo a través de la LEF con las características descritas comenzando con un INSIGHT donde se le permita al sujeto adentrarse en su ser, con una CREATIVIDAD que favorezca de manera ingeniosa el poder afrontar y una INTERACCION con el otro llevando al ser humano a vivir los problemas que se presenten a diario, sobreponerse a ellos y ponerlos de su lado de manera positiva, que lo enriquezcan y lo transformen en un ser más fuerte.

Con todo esto que se ve en el día a día, se llegó al término RESILIENCIA, el cual se comenzó a consultar y llamo mucho la atención no solo porque es una terminología tomada de la ingeniería y extraña, sino porque hoy en día muchos sujetos la tienen dentro de sí y no la potencian.

Dentro de la labor docente y más en el campo de la EF se ha evidenciado desde los antepasados que el cuerpo ha sido parte fundamental para el aprendizaje hasta estos tiempos, donde el movimiento permite tomar decisiones adecuadas e incluso inadecuadas, que estas últimas permiten que sean una

experiencia corporal más para no volver a caer en ellas; también se evidencia que esto le permite al ser humano tomar una postura de reflexión en que lo perjudica y en que lo beneficia para su propio bien, también para su especie permitiendo que cuando surja una situación adversa en la vida se tome la postura reflexiva, creativa y aprovechando al máximo el aprendizaje y la experiencia con el otro, es decir, se tome la postura resiliente para "salir del fango" por medio de la expresión corporal que es una de las tendencias de la educación física y así hacer un gran aporte para potenciar las capacidades humanas.

En consecuencia, el propósito de formación no es otro que lograr la resiliencia a través de la promoción de los rasgos característicos como la creatividad, el Insight y la interacción para la superación de cualquier contratiempo presentado en su vida, en pro de su desarrollo físico, cognitivo y socio- afectivo a partir de la CONCIENCIA CORPORAL que esta hace parte de la EC que es una de las tendencias que hace parte de la EF, posibilitando el aprendizaje integro, regulador y autónomo, que va a verse reflejado en la superación de sus dificultades presentadas en su diario vivir sin perder la calma interior ni afectar su entorno social.

El propiciar ambientes educativos desde la educación física como estrategia favorecedora de la resiliencia como medida potenciadora de las capacidades humanas ante cualquier problema o situación adversa.

Antecedentes

Locales.

CUERPO RESILIENTE: PROMOCION DEL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA HUMANA MEDIANTE EL CONOCIMIENTO DEL YO CORPORAL.

POR: Sandra Lizarazo Gómez. AÑO: 2010.

DESCRIPCION: Trata sobre el fenómeno de la resiliencia, que nos ha estado acompañado desde el momento de la gestación y lo toma de manera natural, ofrece un marco referencial donde permite no solo informarse, sino comprender las relaciones que se tejen entre este término nuevo, la educación, la sociedad y el hombre.

APORTE: Las relaciones que se encuentra con la educación, la sociedad y el hombre, tomando como base la resiliencia.

EDUCACION FISICA POPULAR Y RESILIENTE.

POR: Edgar Andrés Garzón Gamboa -- Jonathan David Ojeda Castaño.

AÑO: 2013.

DESCRIPCION: Este proyecto está enfocado hacia la política y economía, su objetivo es desarrollar la temática entorno a una propuesta que a través de la reflexión y análisis de un contexto marcado por la pobreza, la desigualdad y la injusticia como lo es Altos de Cazuca ubicado entre el límite de Bogotá y Soacha, orientada a promover escenarios educativos desde la cotidianidad en aras a futuro de forjar por la construcción de un ser humano crítico, resiliente y en constante emancipación, en donde la resiliencia se ubica como una potencialidad humana para hacer frente a sus adversidades y sobreponerse a las mismas, superando la condición de opresión y creciendo desde la adversidad.

APORTE: Lo realiza de manera informativa, la resiliencia dentro de los diferentes sistemas económicos.

Nacionales.

DESARROLLO TEORICO DE LA RESILIENCIA Y SU APLICACIÓN EN SITUASIONES ADVERSAS: UNA REVISION ANALITICA. (Manizales)

POR: María Cristina García Vesga -- Elsy Domínguez de la Ossa.

AÑO: 2012.

DESCRIPCION: Conceptos generales sobre la resiliencia, teniendo en cuenta cada uno de los autores relacionándolas con la capacidad que tiene los niños en afrontar las situaciones adversas, teniendo en cuenta todos los entornos.

APORTES: Fueron en el marco conceptual.

Internacionales.

RESILIENCIA EN LOS INTERNOS E INTERNAS DE LA CARCEL NACIONAL DE MARACAIBO. (Maracaibo, Venezuela)

POR: Linda E. Giménez P.

AÑO: 2007.

DESCRIPCION: Esta investigación trata sobre los niveles de resiliencia en los internos que están en la cárcel de Maracaibo, desarrolla la resiliencia como todas las capacidades del ser humano donde conduce al diseño de acciones que prevengan para los internos mediante la orientación y motivación a la mejora de su conducta y sus condiciones de vida para su bienestar.

APORTES: Guía para sus aportes conceptuales utilizados en el proyecto.

Perspectiva educativa

Componente Humanístico

El ideal de ser humano que se quiere lograr con el PCP, atiende que: "el hombre hicotea que sabe ser aguantador para enfrentar los reveses de la vida y poder superarlos, que en la adversidad se encierra para volver luego a la existencia con la misma energía de antes, es también el hombre sentipensante que combina la razón y el amor, el cuerpo y el corazón, para deshacerse de todas las (mal) formaciones que descuartizan esa armonía" (Fals Borda , 2015).

Es un sujeto que ante a las problemáticas que se presentan en su diario vivir, resiste y las enfrenta de una manera adecuada, logrando por medio de las cualidades como el INSIGHT, utilizando las herramientas de manera CREATIVA y logrando una INTERACION con el otro, una superación de estas situaciones que generan un desequilibrio, pero este desequilibrio puede ser superado gracias a su condición de ser sentipensante, es decir, que es capaz de articular el pensar con el sentir, y en este proceso favorecer la presencia de una regulación que permita al momento de su actuar, que éste sea adecuado y se evidencie el hombre en unidad y como menciona en el PCLEF una apuesta por el ser humano sentipensanteactuante.

Cuando se es sentipensante actuante, se es unidad y para llegar a ser integral, se debe ser un hombre hicotea, lo anterior implica no solo afrontar las adversidades, sino lo que es más importante, también una transformación, crecimiento personal, aprendizaje, esto va más allá de la resistencia a los contratiempos, lleva a que las personas, familias, o comunidades resilientes vean la adversidad como fenómeno multifactorial y las dinámicas entre factores emocionales, cognitivos y socioculturales como los mecanismos que permitan su afrontamiento y las situaciones en función de las cuales se ha producido.

Por ende un sujeto debe hacer Insight permanentemente de cara a permitirse el conocerse, emprender una reflexión profunda sobre los puntos que tiene a favor y así utilizar dicha actitud como herramienta de manera creativa para la superación de aquellas problemáticas, así mismo, en la interacción con otros alcanzar el logro de una efectiva salida de sus dificultades gracias a la configuración de una estructura socioafectiva proveniente de su red de apoyo social o familiar y las consecuentes formas de apego seguro que en ella se pueden generar.

Teoría de desarrollo humano.

El desarrollo humano en este PCP, será entendido desde la perspectiva de la teoría motivacional humana de Abraham Maslow, quien jerarquiza las necesidades o motivaciones que impulsa a todos los sujetos y de manera organizada, establece una pirámide estructural donde se sitúan todas las características de las necesidades que todo sujeto debe estar dispuesto a satisfacer, la base de estas dentro de la pirámide son las fisiológicas o prioritarias para poder vivir, hasta que se alcance el pico en la parte superior que son las de mayor trascendencia para el desarrollo que tienen que ver con lo afectivo, personal y emocional.

Para Abraham hay un determinado orden para satisfacer las necesidades, dicho lo anterior primero se solucionan las necesidades más básicas y a partir de estas, se van a ir generando necesidades más complejas ósea las del siguiente nivel y así, ir llegando aquellas que se encuentran en la parte superior de la pirámide, lo importante es tener satisfechas las básicas para así solucionar las que se van encontrando en cada escalón de la pirámide.

De lo anterior las cinco necesidades en la pirámide de Maslow comenzando por la base que son las fisiológica o biológicas y están estrechamente relacionadas con la supervivencia del ser humano como el dormir, alimentarse, el beber agua, entre otras..., sin ellas no podría vivir; en el siguiente escalón

están las de seguridad, la persona quiere sentirse segura o protegida, esto siempre lo buscamos después de haber encontrado el primer escalón que es el de las necesidades básicas.

Luego está la aceptación social, sentirse que está en un entorno o grupo de personas donde encuentre el afecto, cariño, amor, amistad, entre otros….; para sentirse integrados o dentro de un círculo social; en el siguiente están las necesidades de autoestima, la persona busca confianza en sí mismo y en los demás para conseguir respeto y de esta forma llegar al éxito en las diferentes etapas de la vida.

Y en la cima se encuentra la AUTOREALIZACION que es para conseguir la felicidad, se busca una armonía y entendimiento consigo mismo y con los que lo rodean para así llegar a la metamotivacion así lo llama Maslow a los sujetos que luchan hasta llegar al último escalón, son personas que se sienten más llenas de vida y autosuficientes.



Fuente: Cognifit, 2017.

Para este tipo de seres humanos que quieren llegar a la autorrealización son aquellas que crecen en presencia de muy grandes dificultades, son las que trabajan su parte resiliente por medio de las características y en especial el Insight, la creatividad y la interacción con el entorno, quiere decir que, siempre va estar relacionándose en círculos concéntricos desde con sujetos cercanos, hasta con la comunidad, e incluso a nivel global por medio de comunicaciones virtuales y el uso de las redes sociales permitiendo interactuar e intercambiar su sentir y su forma de pensar dentro del actuar como unidad de ser humano integro sociocultural donde siempre va a buscar la superación de situaciones adversas el cual no tiene fin y esto lo lleva a ser resiliente o como se nombró anteriormente, un hombre hicotea.

Componente Pedagógico

Este componente va a permitir que al ser humano potencie su resiliencia teniendo en cuenta las cualidades como el Insight, la creatividad y la interacción, como una unidad integral siendo sentipensante actuante y con calidad de hombre hicotea a nivel personal como social dentro de su cultura.

Modelo Pedagógico Crítico.

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

Se implementará este modelo, porque el docente tiene una responsabilidad con los sujetos en cuanto al desarrollo de la razón de sí mismo, a través del juicio y la crítica con sus correspondientes valores de la sociedad y a su vez luchando por la transformación del contexto social, formando procesos ingeniosos para una mejor comunicación y la resolución de problemáticas que se presenten en su entorno.

Paulo Freire (1980) propone las relaciones dialógicas con el fin de promover procesos de concientización y señala que es muy importante introducir el diálogo en todas las etapas de la educación: planificación y programación del proceso, y en la experiencia de aprendizaje y la evaluación; pues la educación vista como acción cultural debe tener carácter humanista y ser eminentemente dialógica

Para poder obtener un contenido pedagógico es indispensable tener claro los aspectos socio-culturales y educativos que se refiere a la pedagogía critica, tomado como punto de partida para la construcción del contenido, Foucault(1994) manifiesta "la pedagogía es la transmisión de una verdad que tiene por función dotar a un sujeto cualquiera de actitudes, de capacidades, de saberes que antes no poseía y que debería poseer al final de la relación pedagógica", de esta manera se puede establecer que la pedagogía es la encargada de transferir capacidades que puedan influenciar en las relaciones sociales y el modo de educar, al respecto, Roque (2010) refiere "La pedagogía es una de las ciencias que se encarga de reflexionar sobre la educación como hecho concreto, como fenómeno social y específicamente humano. Comparte su interés de estudio con otras ciencias, como la psicología, la sociología, la antropología o anatomía. Sin embargo por su bagaje histórico y científico, la pedagogía es la disciplina más competente para analizar la educación. Además la educación necesita a la pedagogía para ser legitimada como ámbito de reflexión y proyección científica".

El discurso pedagógico se hace necesario para la comprensión del conocimiento y generar un acto reflexivo y crítico, respondiendo a las necesidades que requiere la educación, el modelo pedagógico socio critico permite a los estudiantes desarrollar su personalidad y sus capacidades cognitivas, en torno a las necesidades propias y sociales; aquí el maestro es un facilitador, estimulador de experiencias, contribuyendo al desarrollo de las capacidades de pensar y de reflexionar.

El currículo surge de lo que se necesite en la comunidad, generando aprendizajes y estos volverán al contexto para así transformarlo o mejorarlo; el conocimiento tiene tres componentes, el instructivo que son las herramientas cognitivas, el prescriptivo es el que me permite la intercomunicabilidad y acceder a los conocimientos acumulados, y por ultimo está el expresivo que es la exploración, creación y desarrollo del conocimiento.

Este modelo permite que a los educandos se les potencie por medio de la educación física con la tendencia que es la EC, apuntando hacia la conciencia corporal, todo lo referente a la resiliencia enfocada en sus rasgos característicos como el Insight, la creatividad y la interacción para que sean críticos y reflexivos a la hora de superar las adversidades e inclusive aprender de ellas para la vida.

Componente Disciplinar

El concepto de educación física en el PCP es "El desarrollo integral del ser humano a través del movimiento; aquí el termino integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social "Calzada (1996).

La educación física tiene mucho que ver con el cuerpo, pero como comenta Calzada, la educación de este es unidad, donde sus movimientos tienen sentido y tienen que ver son el pensamiento y su expresión de todo lo que ocurre en su interior, lo realizan por su cuerpo por medio del movimiento , esto hace que al exteriorizarlo, lo está expresando puede que sea de manera personal o en muchos casos lo relaciona con el otros, aquí hace que el aprendizaje sea de adentro hacia afuera todo lo anterior permite que haya un desarrollo integral como seres humanos que son, así la promoción hacia la resiliencia va ser efectiva, por medio de la tendencia que permita desarrollar todo esto, y la más indicada como la expresión corporal.

Tendencia de la Educación Física.

La expresión corporal es la tendencia que va a desarrollar el PCP, permitiendo una educación integral por medio del movimiento, lo realiza dándole una importancia al cuerpo porque realiza toda una comunicación en su cotidianidad, llegando así al encuentro consigo mismo que es cuando se mira así mismo y llegando a una reflexión, también se ejerce con los demás cuando hay ese intercambio de ideas, opiniones, y mucho más que viene de su interior, para que su deseo de expresar lo realice por medio del cuerpo con sus diversos movimientos creando conciencia de los mismos.

Esta disciplina académica se puede definir como la manera propia de moverse de cada individuo que inminentemente se convierte en un cuerpo comunicante que no solo expresa sentimientos y emociones, si no también historias y experiencias, que pueden aportar no solo para el mismo, sino para el otro, es por esto que se crea un lenguaje corporal, para enriquecerlo por medio de la interacción, el cual se utiliza diferentes metodologías para el desarrollo de habilidades propioceptivas, motrices y comunicativas así como principios de investigación y composición coreográfica.

Todo lo mencionado anteriormente, se basa por Stokoe y schachter, (1994) "Es aquel medio que le permite al ser humano mejorar su crecimiento, desarrollo y maduración de forma integral". Ella con este concepto quiere decir que es la toma de conciencia del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, aprendiendo a utilizar plenamente tanto desde su capacidad expresiva como el punto de vista motriz y creadora para así cumplir con la exteriorización de ideas y sentimientos, siempre hay expresión porque el cuerpo está presente generando conciencia corporal en cualquier momento de la vida.

Para cumplir con ello es indispensable tener en cuenta los elementos constitutivos de la EC que menciona Entralgo (1989), donde se encuentra la conciencia corporal y es base para el PCP, encabezando estos elementos de vital importancia, que según Kalmar, Deborah (2005) la conciencia

corporal la define como “es el logro del mayor despliegue, complejidad, organización y eficiencia con el mínimo esfuerzo, y, sobretodo, cuidando lo que se llama una -ética del cuerpo- que es una actitud de escucha, comprensión y cuidado hacia sí mismo y a los demás”.

La conciencia corporal tiene los componentes, como Esquema corporal, control y ajuste postural, respiración, lateralidad, sensopercepcion y relajación; donde con ellos permite tener una conciencia y un lenguaje corporal adecuado y el aprendizaje de códigos y significados corporales para una apropiada comunicación con los otros.

Le Boulch (1981) dice que **el esquema corporal** es: “ Intuición global o conocimiento inmediato del cuerpo, en interacción con sus partes y relación con el espacio y los objetos que lo rodean”, es la imagen instantánea que tiene el sujeto sobre su cuerpo y sus diferentes movimientos que puede hacer con él dentro de un espacio y su relación con otros, también se encuentra el **control y ajuste postural** donde Lapierre (1977) dice que es : “el modo de reacción personal al estímulo constante de la gravedad, y está condicionada por los factores morfológicos, la posturalidad y el equilibrio. La regulación tónica prepara, orienta y mantiene la eficacia del movimiento fijando la actitud, proyectando el gesto, manteniendo la postura y la equilibracion. Influye además, en la manifestación de las emociones, variaciones de efectividad y estados de ánimo”.

Rigal (1987) comenta que el control y el ajuste “determina varios tipos de tonos: muscular de base para la contracción muscular y postural, resultado de reacciones de equilibracion y mantenimiento de la actitud”; **la respiración** que Comellas & Perpinya (1987) es la “Función mecánica y automática regulada por los centros respiratorios, siendo su función de asimilación del oxígeno del aire, para nutrir los tejidos y desprender anhídrido carbónico” que es parte primordial para vivir;

La Lateralidad tomada por Trigueros & Rivera (1991) dice que es el "Dominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, se manifiesta con la utilización selectiva de un ojo o de un miembro determinado para realizar operaciones de precisión". Esto significa que es el manejo de un lado para realizar cierta actividad, teniendo el dominio adecuado cumpliendo con la tarea trazada para dicha función.

Sensopercepcion que es la unidad del ser humano, donde permite que este se acerque a su realidad existente, de aquí parten los caminos al desarrollo para el despliegue del movimiento, la creatividad y la comunicación que son tres materiales que comenta Stokoe; donde concluye Verde (2005) " esta técnica parte del redescubrimiento de los sentidos Kinestésico, visual, auditivo, térmico y olfativo, para buscar una actitud consciente y sensible hacia uno mismo" y por ultimo esta **la relajación** que es " el estado caracterizado por un bajo tono muscular favorecedor, su función es ayudar en el conocimiento de las percepciones interoceptivas y propioceptivas". Según Estralgo (1989).

En el entorno existe todo tipo de tensiones, problemáticas, situaciones de riesgo, miedos, limitaciones, entre otros; que la danza el teatro y la mímica que contempla la sensopercepcion que por medio de gestos, movimientos, habilidades, destrezas, capacidades y posturas, conllevan a crear estrategias para la superación de barreras que se presentan.

La sensopercepcion en el proceso de conectar e interaccionar con el mundo exterior, del propio cuerpo y el cuerpo de los demás, descubriendo lo desconocido dentro de lo aparentemente desconocido es todos esos cambios que se presentan de un momento a otro y se identifica lo diferente para poder darle un rumbo adecuado por medio de los componentes de la conciencia corporal y así lograr la superación e inclusive sobreponerse a esos obstáculos.

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

El cuerpo es el informante sobre los estados de ánimo, se puede afirmar que es un instrumento, son el sentir interno del ser humano; su manifestación lo hace por medio de los componentes de esta, donde desde temprana edad tiene la capacidad de distinguir lo que siente y a su vez de interpretar los diferentes tipos de emociones y sentimientos que se siente y se expresan a los otros.

Este proyecto va a permitir trabajar con el cuerpo y su sentir interno de manera integral, donde tienen que ver los componentes de la conciencia corporal que son su base de la tendencia, que permite desarrollar la triada que es el movimiento, la comunicación y la creatividad que es la base de la expresión corporal; trabajarlos va a permitir encontrar el punto del Insight y de sensibilización en el sujeto, para así llegar a lograr la integralidad del hombre dentro de este mundo cambiante.

Para esto el área disciplinar que nos corresponde como educadores físicos Cajigal nos refiere “La educación física como investigación humana y. sobre todo, como aspecto singular de las ciencias de la educación, tiene un amplio cometido y va adquiriendo entidad internacional, al menos en el ámbito de las ciencias aplicadas. Así lo entiende por ejemplo H. Hebbelinck, (1984, pg.52) para el cual la educación física es "la actividad que intenta influir favorablemente en el hombre biológica y pedagógicamente por medio de actitudes y movimientos sistemáticos. La parte docente va ser horizontal con el estudiante y siempre va estar ofreciendo alternativas que tienen un gran valor para tener un aprendizaje significativo.

De esta manera la EF estará al servicio de la resiliencia por medio de una de sus herramientas o vertientes como la danza y la dramatización, que hacen parte de la expresión corporal, permitirán potenciar los rasgos característicos del ser humano como son el Insight, la creatividad y la interacción, donde estos tienen que ver con la conciencia corporal para la superación situaciones problemas en la vida.

Diseño e implementación

Justificación

En este punto, se evidencia que con este PCP se pretende aportar a través de la educación física con su tendencia: la expresión corporal y en especial la conciencia corporal, ya que esta con sus correspondientes elementos base, puede impactar de manera contundente en la configuración de conductas resilientes, vista ella en sus rasgos característicos (Insight, creatividad e interacción).

Es innegable la falta de las actitudes mencionadas anteriormente en el diario vivir de cada sujeto, esto en razón a que vive en un mundo de constantes cambios donde la competitividad, la frustración, el temor, el ruido, el tráfico, los problemas familiares y sentimentales, las cargas laborales y académicas entre otros factores, hacen que su comunicación tanto interna como externa no sea la adecuada y ver a la persona sin ilusiones y defraudada consigo mismo y con los demás, afectando la salud psicológica y física, llevándolo a ser incapaz de afrontar las situaciones adversas de la vida.

Las situaciones de infortunio siempre van a estar presentes en su diario vivir, y como se sabe el ser humano es vulnerable, por lo tanto se pretende mostrar que potenciando estos rasgos resilientes va a lograr que estas situaciones problemáticas se vean como una oportunidad más para aprender de ellas, superarlas e inclusive sobreponerse a ellas, ver que por medio del cuerpo se puede aprender y lograr superar muchas problemáticas que hoy en día abruman al ser humano y que las ven como esa barrera complicada de superar.

En análisis de datos estadísticos desarrolladas por instituciones de peso (DIAN) se evidencia que la gran mayoría de personas han pensado o han intentado el acto suicida por problemas sentimentales o por factores económicos y todo porque no hacen un alto en el camino para detenerse a ver su interior (Insight) de manera reflexiva y honesta y encontrar que tan valioso tiene dentro de sí y llegar a estrategias innovadoras (Creatividad) para superar esta situación que los hace tomar decisiones

inadecuadas e inclusive por medio de la relación con los demás permite que las ideas de otros (Interacción) aporten en dicha situación problema. Esta problemática de ser incapaces de no ver más allá de dicha situación adversa impidiéndose ver su aporte para salir del fango e inclusive superarla, permite que este proyecto sea viable para potenciar la resiliencia en diferentes espacios educativos, ya que por ser seres vulnerables todo lo que suceda en el entorno va afectarlo en todo sentido y lo ideal es afrontarlo y no ser superado por este tipo de adversidades.

Objetivos

General.

A partir de la Conciencia Corporal potenciar el desarrollo físico, cognitivo y socio afectivo como pretexto al favorecimiento y adquisición de las actitudes de Insight, creatividad e interacción al servicio de la promoción de conductas resilientes.

Específicos.

- Diseñar y organizar en la planeación general los contenidos disciplinares que van a ir desarrollándose por medio de la conciencia corporal teniendo en cuenta las actitudes de Insight, creatividad e interacción que son base para la promoción de conductas resilientes.
- Implementar la didáctica pedagógica, para la puesta en marcha de los contenidos diseñados y así, permita su desarrollo físico, cognitivo y socioafectivo.
- Plantear la forma de evaluación y de análisis de los resultados, que permitan evidenciar el progreso de los sujetos en cuanto a la promoción de conductas resilientes.

Planeación general

Será la columna vertebral para el desarrollo del PCP, donde las relaciones que tiene la conciencia corporal (sus componentes) con los rasgos resilientes, en especial tres de ellos (Insight, creatividad e interacción), llegar al desarrollo físico, cognitivo y socio afectivo, convenga de salida para el beneficio y adquisición de las actitudes de Insight, creatividad e interacción y estén a favor de la promoción de conductas resilientes.

Contenidos.

Se van a basar teniendo en cuenta los rasgos resilientes como se ha comentado a través del PCP, y que fueron trabajados conceptualmente en el primer capítulo. Serán entonces:

Resiliencia: tomando como base a (Grotberg, 2006) descrita como aquella capacidad del ser humano con la cual puede hacerle frente a todo tipo de situaciones adversas que se vayan presentando en la vida, sin evadirlas o ignorarlas, por el contrario, permitirse afrontarlas aprendiendo de ellas, superarlas e incluso capitalizarlas para ser transformado por ellas.

Insight: Entendida como aquella capacidad de verse así mismo de una manera honesta y entenderse, tolerando la ambigüedad y con esto llegar a una visión nueva u otra forma de ver diferente según dos autores (Etchgoyen, 2010) y (Bermeosolo Bertran, 2010.) Para llegar a ello se requiere de hacer visibles algunas etapas así: el impasse mental, reestructuración del problema, adquisición de un tipo de comprensión más profunda y por último el Suddenness o famoso eureka donde esta ese chispazo de solución.

Creatividad: Definida para este PCP como el rasgo que permite producir o transformar formas en nuevas para afrontar aquello que es barrera o problemas y reestructurarlo para darle solución. Según (Esquivias serrano, 2004), para llegar a esta creatividad y desarrollarla de manera adecuada, hay una

serie de pasos que inician desde el encuentro del problema, generación de ideas, elaboración y la transferencia creativa.

Y esta la Interacción que es tener redes optimas con otras personas donde haya ese balance de las necesidades tanto propias, como las de los demás, para compartir y recibir; muchas veces esa respuesta que no encuentra en su interior, la encuentra en el otro en el intercambio permitiéndose así complementar ideas favorecedoras para la toma de posibles grandes decisiones para su vida como lo explica (Bermeosolo Bertran, 2010.)

Todo esto se puede llevar a cabo por medio de la expresión corporal dado que a través de ella el ser humano mejora su crecimiento, desarrollo y puede llegar a su maduración integra, según Stokoe y schachter, (1994); aquí la tendencia va a permitir desarrollar la conciencia del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, aprendiendo a manejar adecuadamente su capacidad expresiva como el punto de vista motriz y creadora para así cumplir con la manifestación de sentimientos y pensamientos; en este punto es importante recordar que siempre hay expresión porque el cuerpo está presente generando conciencia corporal en cualquier momento de la vida.

La conciencia corporal es uno de los elementos constitutivos de la EC que va a permitir desarrollar los contenidos para potenciar la capacidad resiliente; Al respecto Kalmar, Deborah (2005) afirman que la conciencia corporal es el desarrollo organizado y eficiente de la ética del cuerpo que es una actitud de escucha, penetración y atención hacia sí mismo y al otro, para esto, se requiere de sus componentes tales como **el esquema corporal** que es aquella imagen mental que tiene sobre su cuerpo con relación a un espacio, a los objetos y a un todo que lo rodea. Otro de sus componentes es **el control y ajuste corporal** que es el modo de reacción personal a un estímulo constante de la gravedad, y están determinados por factores de equilibrio, morfológicos y de postura; aquí se manifiestan variaciones afectivas, emocionales y estados de ánimo. Se encuentra la **respiración** que es la función mecánica y automática, reguladora de los centros respiratorios y reguladora del oxígeno. **La**

lateralidad que es el dominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, donde se refleja en el trabajo de ciertas actividades que se realizan mejor con un lado; **la relajación** es otro componente que permite bajar la tensión y el tono muscular para llegar mejor a una mejor toma de conciencia; y por ultimo esta **la sensopercepcion** que es la conexión y relación con el mundo externo, del propio cuerpo y el cuerpo de los otros, son esas prácticas corporales que están en torno a la necesidad del sujeto de ampliarse a estímulos que son tanto internos como del entorno (interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas).

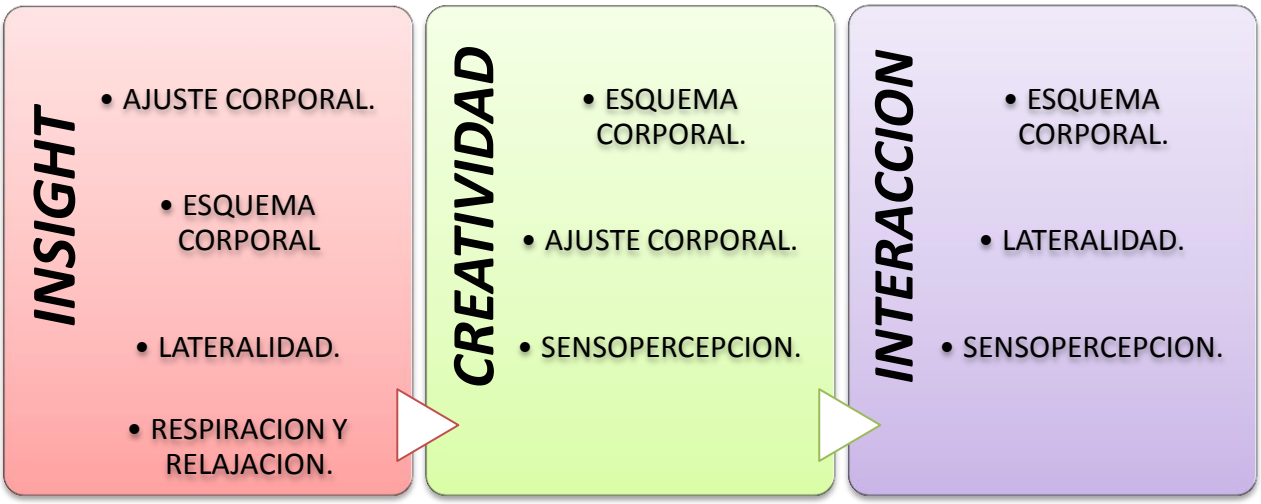
Teniendo en cuenta su parte conceptual, cada tema tiene su contenido disciplinar donde se va a enfocar de la siguiente manera:

El Insight se va a desarrollar por medio del esquema corporal que va a ser un tema importante para lograr el chispazo, porque este va a permitir conocer su cuerpo que tiene y como realizar ciertos movimientos para crear una conciencia y apropiarse de esta e identificarse dentro de un determinado espacio y los objetos que se encuentran en su entorno; el ajuste corporal es indispensable para los cambios que se presentan saber cómo debe reaccionar ante ellos, ya sean internos o externos; respiración es fundamental para poder vivir, va a permitir regularse y a manejar el oxígeno para su beneficio; y cerrando el tema está la relajación donde con ella va a permitir conocerse mejor y llegar a una total reflexión.

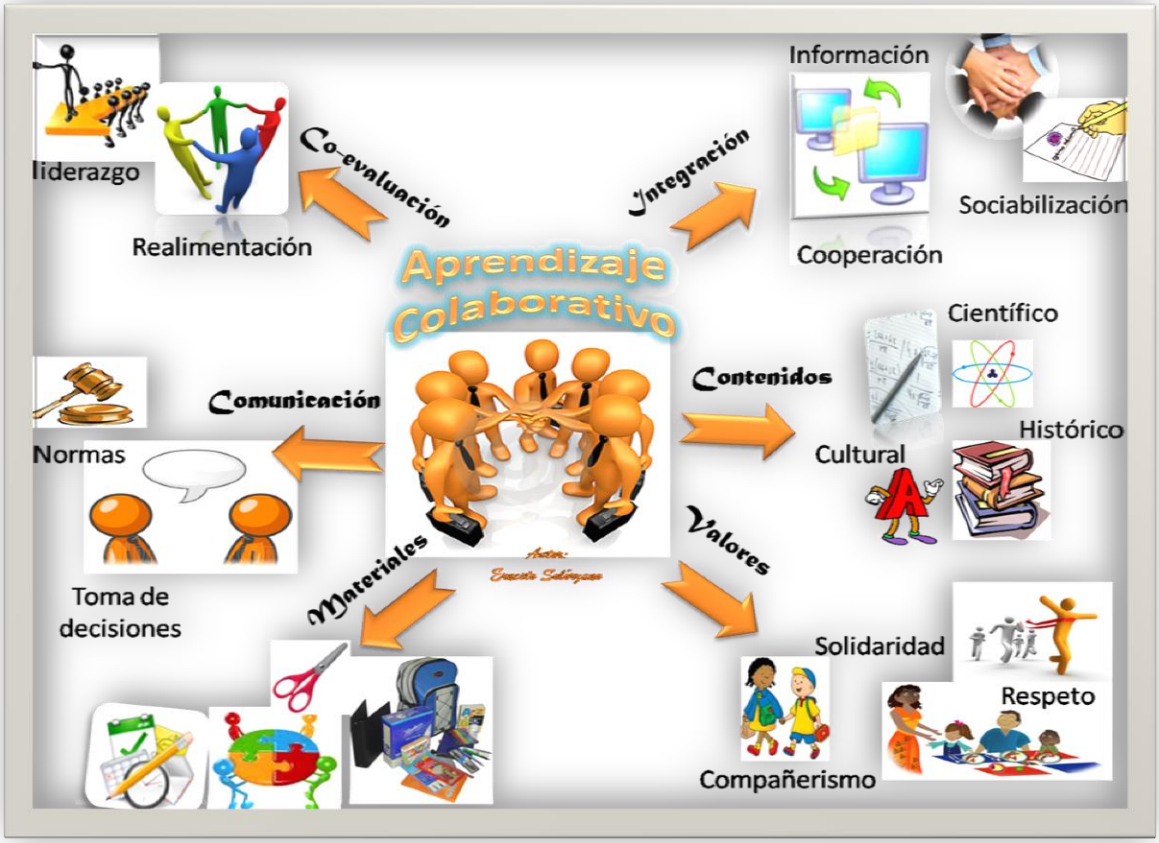
Otro lado en La creatividad están los contenidos, esquema corporal donde va a conocerse al relacionarse con determinados espacios, objetos y con otros con la resolución de situaciones en diferentes contextos; ajuste corporal aquí debe regular sus emociones, pensamientos y actitudes y dándole una solución adecuada e innovadora a diferentes contextos de determinados entornos; y esta la sensopercepcion se va a direccionar hacia el manejo óptimo de los estímulos recibidos para que aporten en beneficio propio y al otro, también se trabajara las sensaciones propioceptivas.

Finalmente la interacción, la cual conjuga e integra todo lo aprendido en los temas anteriores, en ella está presente el esquema corporal el cual se constituye en la imagen corporal tanto de sí mismo

como la del otro dentro de un determinado espacio u objetos con relación al entorno, pensando también en su par; lateralidad va a sentir el otro colocándose en sus zapatos y esta la sensopercepcion aquí se trabajara las sensaciones exteroceptivas que permiten unir al ser humano con el medio circundante.



Metodología



Fuente: Escuela inclusiva, 2015.

El modelo didáctico más adecuado por medio de la conciencia corporal para desarrollar el tema de la resiliencia y sus rasgos característicos, es el APRENDIZAJE COLABORATIVO, ya que permite "Propiciar espacios en los cuales se dé, el desarrollo de habilidades individuales y grupales a partir de la discusión entre los estudiantes al momento de explorar nuevos conceptos, siendo cada quien responsable de su propio aprendizaje. Se busca que estos ambientes sean ricos en posibilidades y, más que simples organizadores de la información, propicien el crecimiento del grupo" Prescott, (1993).

Lo anterior quiere decir, que el conocimiento de cada uno de los estudiantes debe ser compartido entre ellos, va a hacer que se ayuden mutuamente enriqueciéndose los unos a los otros, teniendo más sentido y significado de manera grupal, y así que logren tener más compromiso y responsabilidad

consigo mismo y con cada uno de los miembros para llegar a un mismo norte de manera colectiva cumpliendo objetivos trazados de cada uno de los integrantes y del grupo mismo.

Cuando se logra todo esto, está permitiendo que el ser humano que es un ser social, encuentre esa interacción con el otro, respetando la diferencia y reconociendo que así aportara a su vida de manera enriquecedora de cara a construir esa red de apoyo social, y que desde la autenticidad, espontaneidad y libertad pueda descubrir y dar respuesta a situaciones complejas, esto va a posibilitar habilidades integras para su formación, además de elaborar un conocimiento estratégico para lo que se desee utilizar, máximo si el trabajo se realiza de manera corporal, va a permitir que su aprendizaje sea integral.

Uno de los aspectos relevantes, es la interacción de los estudiantes entre sí, pues es el escenario donde se comparten ideas, favoreciendo procesos de reestructuración cognitiva entre todos, lo que a su vez, estimula cambios o modificación de ideas frente a la resolución de problemas o toma de decisiones posibilitando nuevas construcciones alrededor de los conocimientos previos en relación con dichos problemas; con lo anterior van haciendo presencia rasgos como el Insight, la creatividad e interacción para llegar a al propósito fundamental el fomento de la capacidad resiliente.

Para desarrollar esta didáctica, se debe tener en cuenta sus elementos como la interdependencia que es cuando todos los miembros del grupo trabajan hacia una misma dirección; esta la interacción cara a cara, es el contacto directo con los miembros del grupo; el siguiente es la contribución individual, que es el papel participativo dentro del proceso; habilidades personales y de grupo y por ultimo esta la evaluación del equipo, que es de trascendencia dentro del grupo.



Fuente: aula planeta, 2015.

Evaluación

El tipo de evaluación que permite evidenciar el aprendizaje de manera significativa es la formativa y según la Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) (1988) la define como "Proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. Es todo proceso de evaluación que sirva para que el alumnado aprenda más (y/o corrija sus errores) y para que el profesorado aprenda a trabajar mejor (a perfeccionar su práctica docente). Pone de manifiesto una apuesta por una revisión constante del proceso de aprendizaje de los educandos, así como competencias básicas, pedagógicas y disciplinares del profesor.

Al aplicar este tipo de evaluación se va a permitir la toma de información continuamente para saber cómo se encuentra el estudiante y que estrategias pedagógicas aplicar para ayudarlo en su proceso de aprendizaje a mejorar y también aprender más, y también al docente a mejorar sus prácticas pedagógicas.

Las herramientas van a ser los diarios de campo donde se evidenciara el proceso de aprendizaje, allí se hará una descripción escrita y detallada de todo lo que ocurre durante las sesiones de clase, se tomaran registros fotográficos e inclusive audiovisuales de estas; en la primera sesión de clase se aplicara una encuesta diagnostica, en la sexta sesión la segunda encuesta para saber cómo van con el proceso de aprendizaje y en la sesión decima la tercera encuesta para obtener los correspondientes análisis de los datos recogidos y evidenciar si el proyecto fue enriquecedor para los educandos y si se cumplieron los objetivos trazados.

Rol del estudiante

Los educandos desenvuelven sus actividades en grupo, permitiendo desarrollar sus habilidades sociales y de pensamiento crítico, también obtiene su capacidad de autoevaluarse.

Rol del profesor

Es el mediador, diseñador, facilitador y guía, brinda seguridad y otorga la ayuda que requieran los educandos para que se logre el cumplimiento de los objetivos. Todo tipo de decisiones que se tome con referente al proceso, las comparte con los estudiantes evidenciando una relación horizontal con ellos, permitiendo así que se enriquezcan los momentos de encuentro pedagógico con sus aportes. Así mismo, descubre y potencia sus habilidades y actitudes; en conclusión el maestro aprende en paralelo con el estudiante. Establece un equilibrio entre el trabajo individual y grupal cumpliendo con los objetivos propuestos, dotándolos de una serie de estrategias que los favorezcan para satisfacer lo trazado.

Ejecución piloto

Microcontexto

La población en donde se puso en práctica el PCP, es en **la cárcel de mujeres "El Buen Pastor".** Está ubicada en la Cra 58 No. 80 – 95, sus primeros inicios fueron en 1893 en el barrio las aguas en el centro de Bogotá y encargadas de su cuidado, vigilancia y control a las hermanas misioneras del Buen Pastor; su administración duró hasta los años 80 donde paso a manos de directores nombrados por la dirección general de prisiones, hoy llamada INPEC; las nuevas instalaciones (las actuales) inician su construcción en 1952, y terminada en 1957 y por orden del gobierno del frente nacional se traslada a las primeras internas a estas instalaciones. Las primeras internas eran mujeres acusadas por ilícitos contra el patrimonio económico, la vida e integridad de las personas productos inmediato de la conflictiva situación social del país de entonces.



Fuente: Democracia Abierta, Bogotá, 2017

Se rigen al sistema penitenciario y carcelario de Colombia, el cual se encuentra regido por la Constitución política del País, cuyo fin principal es la protección y el respeto a la dignidad humana para estas personas que se encuentran privadas de la libertad.

Población.

Las mujeres recluidas en condición de sindicadas o condenadas e identificadas como PPL (Persona Privada de la Libertad). Esta población al ingresar al centro penitenciario advierte una tendencia a desvalorizarse y a sentir incapacidad de afrontar situaciones difíciles por el hecho de estar en condición de reclusión intramuros en centro carcelario, no obstante, (Cazabart, 2009) cita a Moty Benyakar (2006) señala que "todo conspira para que los entornos disruptivos, (en este caso las

cárceles), tiendan a perpetuarse en el tiempo protegidos, paradójicamente, por la capacidad humana para resistir aún en las situaciones más hostiles y caóticas…". (pág. 176).

PPL es aquella mujer que ha sido recluida en un centro penitenciario por haber cometido un delito, puede estar sindicada o condenada; la sindicada es aquella que está acusada de una conducta punible hasta que se demuestre lo contrario, y la condenada es la que ha sido castigada con la restricción de su libertad por un tiempo determinado. El total de internas en la cárcel de mujeres de Bogotá es de 2129 y 38 niños que son los hijos de las reclusas, las edades oscilan entre los 18 y 60 años de edad.

Aspectos Educativos.

Dentro de los programas que se adelantan en la cárcel de mujeres se encuentra la terminación del bachillerato, las mujeres que no hayan terminado su bachillerato tienen opción de culminarlo con todas las de la ley ya que hay unos días especiales para presentación del ICFES ,otro de los programas es el ingreso a carreras técnica, tecnológica o curso cortos y otros que tiene que ver con el campo deportivo; también tienen la opción de estudiar para profesionalizarse en la UNAD (Universidad Nacional Abierta y a Distancia).

Dentro de la penitenciaria se encuentran opciones como talleres artesanales, salón de belleza, panadería donde ellas mismas hacen su pan para el desayuno, hay gimnasio donde se les brinda talleres de clases grupales, de baile, entre otros y existe la comunidad terapéutica para las internas que quieran dejar el consumo de drogas psicoactivas; en conclusión hay educación formal no formal e informal a distancia o presencial cuando los docentes van a dar clase directamente al centro penitenciario.

Planta Física.



Fuente: Inpec, Bogotá, 2018.

Al ingresar se encuentra un portón inmenso el cual en uno de sus extremos advierte una ventanilla de información y en el otro una puerta donde los familiares entregan a la dragoneante implementos de aseo a la interna que visitan; al ingresar esta un sitio donde hacen la primera requisa y le ponen un sello al otro extremo esta donde se dejan las maletas u objetos personales porque no dejan ingresar ningún elemento, únicamente la cedula y otro documento con foto, luego se encuentra el parqueadero, el casino, las oficinas y más al fondo los dormitorios de los dragoneantes.

En una puerta de cristal, está el segundo registro donde se escribe los datos básicos de la persona a ingresar y debe dejar uno de los documentos y el sello, para luego seguir con la silla de rayos X, y otra requisa con dos sellos más para luego seguir a los patios o llamados pabellones, son nueve, en cada uno de los pabellones hay tres guardas, si se desea ingresar, se debe registrar y reportar la labor a realizar, cuanta con amplios corredores y desde el segundo piso se observa un prado siempre extenso con un quiosco, según algunas internas comentan que es para las visitas; los edificios son de cinco

pisos, cada pabellón cuenta con un patio en medio de las celdas y cada una de ellas tienen cuatro planchones llamados camas como si fuesen camarotes, son para cuatro reclusas, pero por la cantidad de mujeres, lo utilizan ocho de ellas, tiene una taza y un lavadero.



Fuente: Diario Extra, Bogotá, 2017.



Fuente: http: //spanish.xinhuanet.com, Bogotá, 2017.

En medio de los patios, se encuentran cuartos exclusivos para los talleres artesanales, de costura, salón de belleza, panadería donde ellas mismas hacen su pan para el desayuno, hay gimnasio donde se les brinda talleres de clases grupales, de baile, entre otros y existe la comunidad y también cuentan con una biblioteca para estudiar o ver alguna película.



Fuente propia.

Microdiseño

Cronograma.

TEMA	*SESIONES (CONTENIDOS)*		*FECHAS*	*RECURSOS*	*EVALUACION*
RASGOS RESILIENTES	**CLASE DIAGNOSTICA.**		***12 DE ABRIL***	• Música. • Sonido.	Diario de campo.
INSIGHT	**1**	**ESQUEMA CORPORAL**	**12 AL 19 DE ABRIL**	• Música. • Sonido. • Lápices. • Hojas.	Encuesta diagnostica inicial. Diario de campo.
	2	**AJUSTE POSTURAL**			
	3	**AJUSTE POSTURAL RESPIRACION**			
	4	**LATERALIDAD**			
CREATIVIDAD	**1**	**ESQUEMA CORPORAL**	**20 AL 24 DE ABRIL**	• Música. • Sonido. • Lápices. • Hojas. • Otros.	Diario de campo.
	2	**AJUSTE POSTURAL**			
	3	**SENSOPERCEPCION**			
INTERACCION	**1**	**ESQUEMA CORPORAL**	**25 AL 27 DE ABRIL**	• Música. • Sonido. • Lápices. • Hojas. • Otros.	Encuesta diagnostica final. Diario de campo.
	2	**LATERALIDAD**			
	3	**SENSOPERCEPCION**			
RASGOS RESILIENTES	**EVIDENCIA.**		***30 DE ABRIL***	• Música. • Sonido.	Encuesta final. Diario de campo.

Plan de clase.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA*** **SEMESTRE: X** **TITULO PROYECTO:** ***LA EXPRESION CORPORAL AL SERVICIO DE LA RESILIENCIA A TRAVES DE LA PROMOCION DE CUALIDADES HUMANAS TALES COMO INTEGRACION, CREATIVIDAD E INSIGHT.***			
FECHA: Abril 12 del 2018. **HORA:** ***9 am*** **INSTITUCIÓN:** ***Reclusión de Mujeres de Bogotá.*** **SESION: 0*1*** **NOMBRE DE LA TUTORA:** ***GUIOMAR ALARCÓN.*** **NOMBRE DEL PROFESOR:** ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***			
TEMA GENERADOR: ***Las cualidades resilientes (Insight, Creatividad e Integración)***			
INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Por medio de la clase de rumba guiada, se evidenciará que tanta imagen instantánea tiene la PPL sobre su cuerpo, teniendo en cuenta los diferentes movimientos que puede hacer en un espacio determinado e interactuando con otros.***			
MOMENTOS DE LA CLASE	**CONTENIDOS**	**METODOLOGÍA**	**RECURSOS**
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Concepto corporal.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones al realizar la fase central de manera adecuada.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Rumba aeróbica dirigida.	✓ Imagen corporal. ✓ Estructuración espacio-temporal. ✓ Nivel socio afectivo. ✓ Nivel de la inteligencia y los aprendizajes.	Aquí se lleva a cabo la sesión donde sus expresiones corporales deben ir con el ritmo musical ósea movimiento rítmico, va a permitir estimular la parte del ser de manera integral.	Patio, sonido, USB.
Momento: Vuelta a la calma. (Estiramiento). Reflexión.	✓ Imagen corporal. ✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, comienza a realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	Patio, sonido, USB.
MOMENTO DE REFLEXIÓN: El encierro hace que se pierdan o que se bloqueen ciertos componentes que permiten desarrollar la conciencia corporal como el ajuste, el esquema, la lateralidad, entre otros.			
OBSERVACIONES: las sesiones de educación física con una de sus tendencias como la expresión corporal y más enfocándose hacia la conciencia corporal va a permitir fortalecer esta parte que las PPL van perdiendo por estar en este lugar.			

Documento evaluativo y de seguimiento. Los documentos elaborados para llevar seguimiento formativo será el diario de campo se hará por sesión y una encuesta que se tomara al comienzo de las sesiones y al finalizarlas para tomar datos evolutivos sobre el desarrollo de las internas.

DIARIO DE CAMPO Nº 1

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

LA EXPRESION CORPORAL AL SERVICIO DE LA RESILIENCIA A TRAVES DE LA PROMOCION DE CUALIDADES HUMANAS TALES COMO INTEGRACION, CREATIVIDAD E INSIGHT.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 12 del 2018.
SESION: 01
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
La actividad inicio a las 9:30 am porque, toco esperar hasta que se contara a las PPL, se observó que desde el lunes ya no iban a guardar los elementos porque hubo un inconveniente. Ya después de haber ingresado, Rosaura, la Dragoneante, me asigno tres chicas para que me colaboraran, ellas me comentaron que las que colaboran allí en deportes son las PPL próximas a salir, organizamos los equipos y comenzamos la clase con su debido calentamiento, parte central que fue rumba-zumba y luego fue la vuelta a la calma donde varias se fueron porque no ven importante el estiramiento; en las actividades algunas participaron intermitentemente y otras lo hicieron observando. Al irme me hubo varias chicas que estuvieron interesadas en la clase y preguntaron que si iban a seguir y se les comento que toda la siguiente semana.	Lo que se observo es que muchas PPL requieren de estas actividades porque no ven en que utilizar este tiempo, principalmente que tengan que ver con el movimiento. Se percibe que el encierro atrofia muchas expresiones corporales y más hacia la consciencia corporal, el ajuste corporal, el esquema corporal, la lateralidad, entre otros componentes. Se entusiasman muchísimo con ver caras nuevas y más con la música. Se siente que no hay Insight, la creatividad es limitada y la interacciono sea el trabajo en conjunto en muy poco.
COMPROMISOS	**Inculcar por medio de Los componentes de la conciencia corporal a las PPL que pueden desarrollar las cualidades resilientes en especial esta triada que es el Insight, creatividad y la interacción.**

Análisis de la experiencia

Aprendizaje como docente

Fue una experiencia única el hacer las prácticas en la cárcel de mujeres de la cuidad, comenzando que no solo se aprendió desde la parte pedagógica, sino en todos los aspectos, se evidencia que el aprendizaje no solo se da en la escuela, en la universidad, sino en diferentes ambientes como lo es en los centros penitenciarios, el ejercicio docente se puede dar en todo los ambientes y esto permite abrir más campos laborales para tener en cuenta.

En este campo de acción como lo es la cárcel, se puede ver que temas tan importantes como lo es la resiliencia, potenciar sus rasgos por medio del cuerpo y más con la tendencia que se escogió como la EXPRESION CORPORAL, se entiende que es muy un tema muy amplio y más en el área de la educación física y la base de esta tendencia fue uno de sus elementos base como la CONCIENCIA CORPORAL donde iba arrojando buenos resultados a pesar de sus pocas intervenciones.

Cabe resaltar que se puede trabajar varios campos de la educación física en este sitio porque permite desarrollar muchos temas para el beneficio de esta población ya que estando allí internadas por haber cometido algún error en su vida van perdiendo la esperanza en hacer las cosas e inclusive a encontrarle sentido a la vida y conlleva a su parte corporal como el atrofiamiento de algunos movimientos coordinativos, memoria motriz, ajuste corporal y donde se presenta malas posturas, entre otros.

La labor docente es muy enriquecedora cuando al llevar una clase bien elaborada, teniendo sus objetivos claros y se cumple todos ellos, y como se vivió en la penitenciaria que al realizar las practicas piden más clase, algo que no se vive en la escuela.

Se evidencia que por el cuerpo se puede llegar aprender muchos temas no solo el moverse porque si, sino que haya una intencionalidad, que va a permitir sentipensanteactuante no solo para las personas a las cuales se les instruye, sino para el profesor, porque el aprendizaje es bidireccional.

Cuando ocurre esto, el profe aprende de cada uno de ellas y ellas del docente donde hay un intercambio de conocimiento esto es lo llamado INTERACCION que la hay con el docente y los estudiantes, una CREATIVIDAD en las estrategias adecuadas para el aprendizaje para las chicas y un INSIGHT en ese mejoramiento continuo como seres humanos que son tanto aprendiz y como licenciado que está transmitiendo un conocimiento, donde los temas se trabajaron con las PPL pero aprendieron los dos lados.



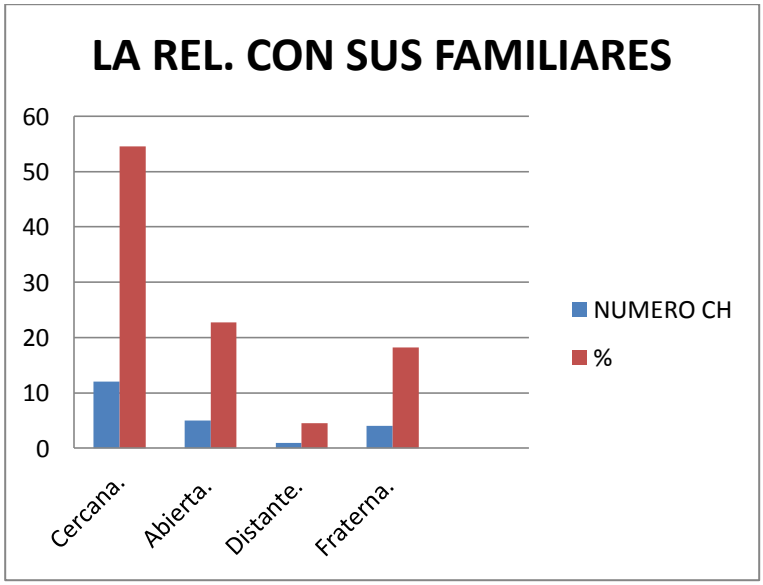
Fuente propia

Incidencia en el contexto y en las personas

Para comentar sobre las incidencias obtenidas tanto en el contexto como en las personas, se va a realizar un análisis estadístico sobre los datos arrojados al inicio de las practicas, fueron alrededor de 22 chicas PPL fijas que estuvieron en todas las practicas participando activamente en un grupo que era entre cuarenta y cincuenta que salían a tomar la sesión de los pabellones 3, 4 y 5.

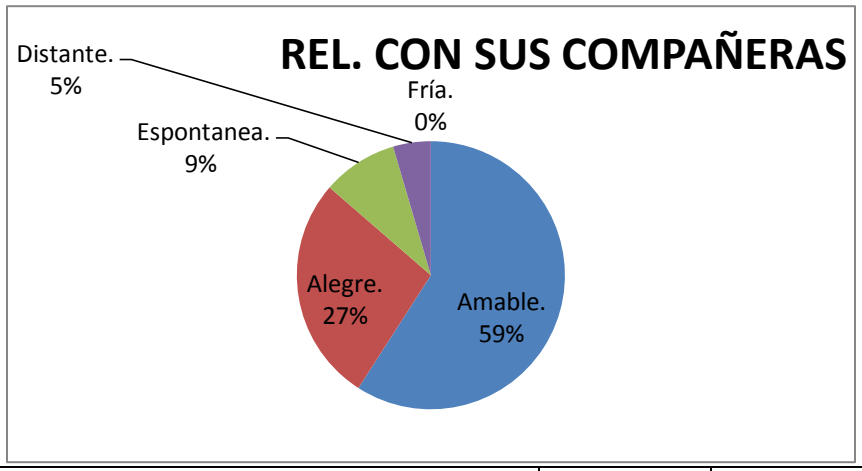
Hallazgos arrojados por el cuestionario diagnostico o pre.

Teniendo en cuenta el cuestionario (ANEXO A), se tuvieron en cuenta los cuatro temas en que se distribuyeron las 21 preguntas, en cuanto a las **relaciones interpersonales** arrojaron los siguientes resultados:



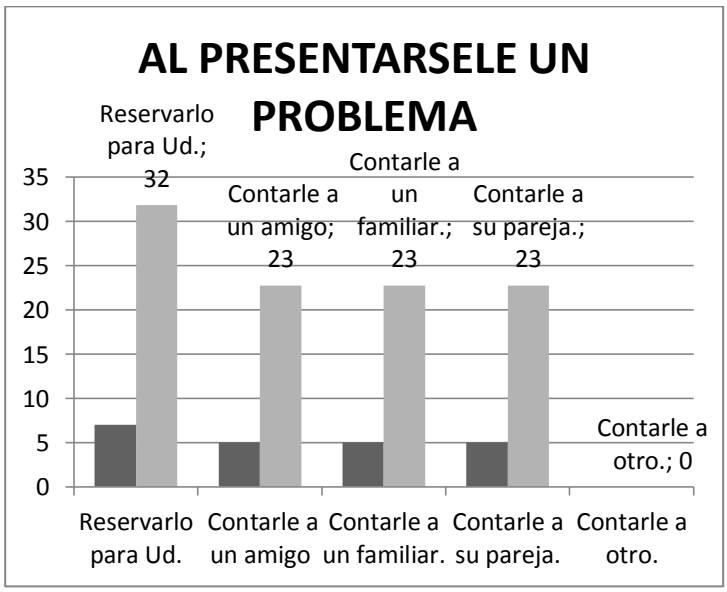
RELACION CON SUS FAMILIARES	FRECUENCIA	%
Cercana.	12	55
Abierta.	5	23
Distante.	1	5
Fraterna.	4	18
No tengo relación con la familia.	0	0
TOTAL PPL	22	100

Cerca del 55 % de las mujeres PPL su familia está cerca pero no pendiente de ellas, con un 23 % es abierta ósea que pueden expresarse con ella, con un 18 % cuentan en todo sentido con su familia su amor es grande y el 5 % está lejana y no cuenta con ella.



RELACION CON SUS COMPAÑERAS	FRECUENCIA	%
Amable.	13	59
Alegre.	6	27
Espontanea.	2	9
Distante.	1	5
Fría.	0	0
TOTAL PPL	22	100

Cerca del 59 % que representa 13 de las mujeres que se encuentran en este sitio son amables con sus compañeras, le sigue que comparten alegrías con el 27 % que lo representa 6 chicas, luego el 9 % son espontaneas ósea que se comunican con otras, lo muestra dos chicas y con el 5 % ósea una permanece alejada de sus compañeras.



AL PRESENTARSELE UN PROBLEMA UD PREFIERE	FRECUENC	%
Reservarlo para Ud.	7	32
Contarle a un amigo	5	23
Contarle a un familiar.	5	23
Contarle a su pareja.	5	23
Contarle a otro.	0	0
TOTAL PPL	22	100

Aquí podemos analizar que el 32 % del grupo que se tenía, prefiere reservarse los problemas y no comentarlos a nadie y con un 68 % prefieren contarle los problemas a alguien, cuentan con alguien, ya sea un amigo, familiar o su pareja.

En la pregunta **"cuando desea darle solución a un problema, lo hace a toda costa, así le toque pasar por encima de otras personas":**

Con un **SI**, que fueron 7 personas que representa un 32 por ciento que hacen lo que sea para afrontar los problemas, y las que **NO** pasan por encima de otras personas con un 68 por ciento que su número de chicas es de 15.

En la pregunta cinco: **"Las mejores soluciones a sus problemas las ha encontrado":**
Por su propia cuenta con un 64 por ciento que son 14 mujeres prefieren darle solución personalmente, mientras que con un 36 por ciento que lo representa 8 las que cuentan con las otras personas.

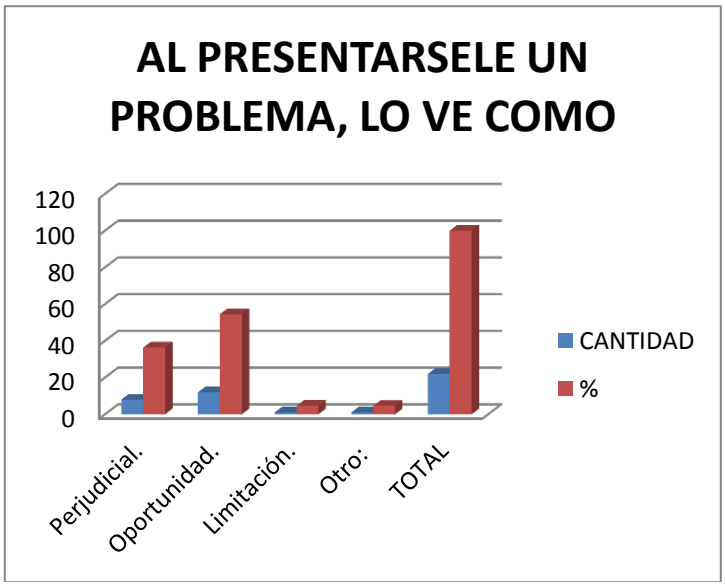
Las siguientes preguntas analizan las **Alternativas de resolución.**



SE LE PRESENTA UNA SITUACION ADVERSA O PROBLEMA, LO	FRECUENCIA	%
Afronta.	20	91
Esquiva.	2	9
Aplaza.	0	0
TOTAL	22	100

Con la mayoría de las mujeres, es decir un 91 % afrontan los problemas y con un 9 % los evitan no los afronta.

AL PRESENTARSELE UN PROBLEMA, LO VE COMO	FRECUENCIA	%
Perjudicial.	8	36
Oportunidad.	12	55
Limitación.	1	5
Otro:	1	5
TOTAL	22	100



El 55 % de la población PPL ven los problemas como oportunidades, mientras que el 36 % los ven que es perjudicial para su vida, el 5 % cada uno es como una limitación y el último como una señal de prueba.

En la siguiente pregunta es: **"Al darle solución a situaciones o problemas que se le presentan aquí en el centro penitenciario lo hace de manera acertada ".**

A esta pregunta con un 91 por ciento (20) lo hacen de manera acertada, mientras que el 9 por ciento no (2) lo hacen y se les ocurre pedirle a dios que les ayude, estar en silencio, dejan que las cosas fluyan solas, les da impotencia, les da tristeza, muchas ganas de llorar y frustración.

"Dentro de su experiencia en la superación de situaciones adversas o problema ha dejado en su gran mayoría aprendizajes". Les han dejado aprendizajes negativos con un 9 por ciento (2) y con un 91 por ciento le han dejado positivos (20).

Este tipo de preguntas evalúan la parte de la **Expresión Emocional,** sus resultados:



SE LE PRESENTA UN PROBLEMA O SITUACION ADVERSA, UD QUE SIENTE	FRECUENCIA	%
Tristeza.	14	64
Pena.	1	5
Alegría.	1	5
Ira.	4	18
Otro.	2	9
TOTAL	22	100

A la mayoría de la población PPL con un 64 % sienten tristeza, con un 18 % les da ira, a los otros especificaron que les da miedo y a los demás con un 5 % cada uno pena y alegría porque creen que es una oportunidad más

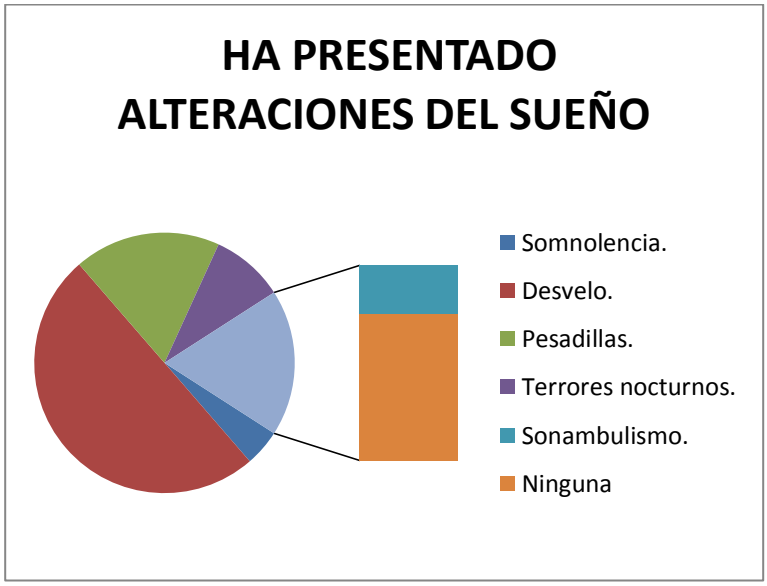
Se les pregunto que en **“La mayoría del tiempo presenta pensamientos”,** con un 91 por ciento dicen que pensamientos positivos (20), y con un 9 por ciento negativos (2).

Al preguntarles las cualidades que identifica en su forma de ser, varias escribieron que son amables, compañeristas, honestas, respetuosas, alegres, responsables, pacientes y serviciales; son las que más sobresalen y en la siguiente se les pregunto sobre sus oportunidades de mejora, las que más sobresalieron fueron el mal genio, la impaciencia, el negativismo, frustración, agresividad, impulsividad y ansiedad.

“Que sentimientos experimenta en su proceso de reclusión”, los sentimientos a sobresalir fueron la tristeza, rabia, ansiedad, esperanza, desilusión, impotencia, angustia, amargura, soledad y desesperación; lo cual indica que nada bueno trae la reclusión.

En cuanto a la siguiente tanda de pregunta que se refieren a las **Respuesta Fisiológica.** Son las siguientes:

Se les pregunto sobre si han tenido alguna afección respiratoria últimamente, el 68 por ciento indico que **NO** (15), mientras que el 32 por ciento dijo que **SI** (7).



HA PRESENTADO ALTERACIONES DEL SUEÑO	FRECUENCIA	%
Somnolencia.	1	5
Desvelo.	11	50
Pesadillas.	4	18
Terrores nocturnos.	2	9
Sonambulismo.	1	5
Ninguna	3	14
TOTAL	22	100

El 50 % de las mujeres sufren de desvelo, el 18 % tienen pesadillas, otras chicas con un 14 % no tienen alteraciones, unas sufren de terrores nocturnos con un 9 % y otras con un 5 % cada una con somnolencia y otras con sonambulismo, varias chicas comentan que su alteración se debe a la incomodidad al dormir y a las posturas inadecuadas que toman en su celda, trayendo como consecuencias dolores lumbares e inclusive problemas en la columna vertebral llevándolas a tener desajustes posturales.

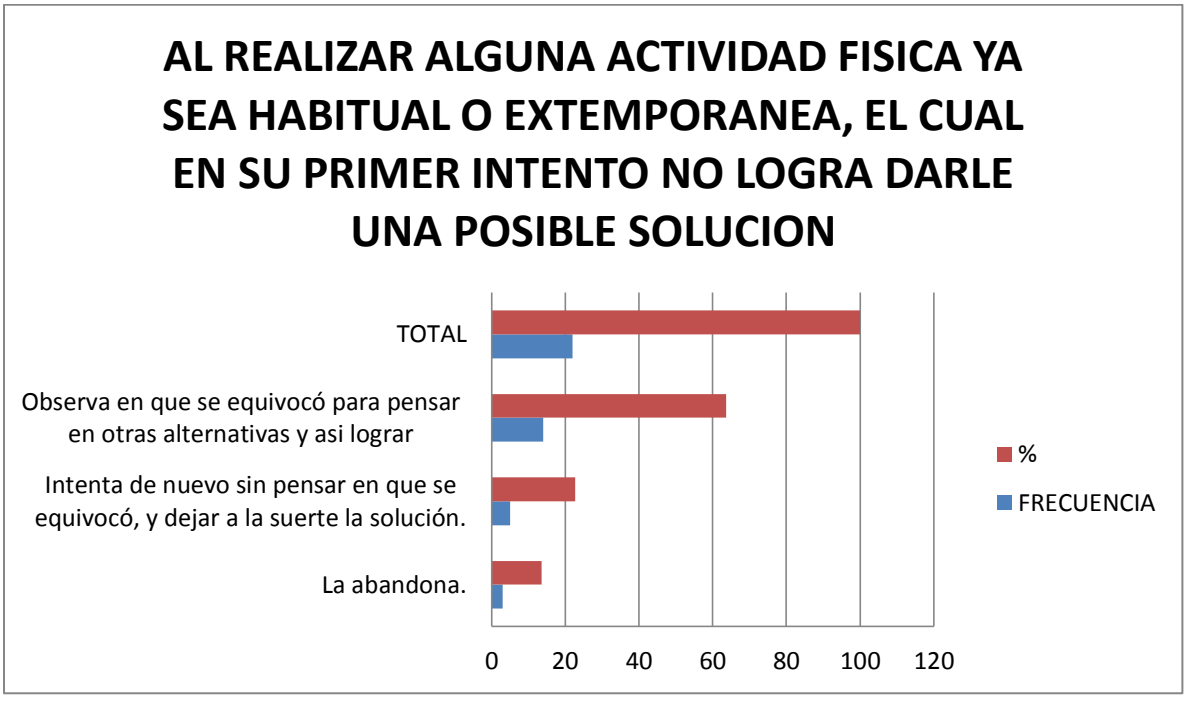
"Al presentársele un problema o situación adversa de manera inesperada, lo afecta en sus tareas físicas", aquí nos arroja como resultado que el 54 por ciento no las afecta (10), y en 46 por ciento si las afecta (12), pero al ver en la primera sesión que fue diagnostica presentan una serie de problemas en cuanto a la conciencia corporal.

"Ud. Cree que al practicar una actividad física o algún deporte de su gusto permite abrir la mente para la solución de problemas que se presentan en su diario vivir", con un 95 por ciento

SI, ósea 21 creen que la expresión corporal aporta para la solución de problemas, mientras que el 5 por ciento dicen que **NO**, una mujer.

"Las expresiones corporales (movimientos físicos) han logrado facilitar las soluciones de manera positiva y enriquecedora esa situación adversa que no había logrado solucionar de otra manera", el 82 por ciento que representa 18 mujeres creen que **SI**, mientras que el 18 por ciento opina que **NO**, representan 4.

AL REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FISICA YA SEA HABITUAL O EXTEMPORANEA, EL CUAL EN SU PRIMER INTENTO NO LOGRA DARLE UNA POSIBLE SOLUCION	FRECUENCIA	%
La abandona.	3	14
Intenta de nuevo sin pensar en que se equivocó, y dejar a la suerte la solución.	5	23
Observa en que se equivocó para pensar en otras alternativas y así lograr	14	64
TOTAL	22	100



Con un 64 % Observa en que se equivocó para pensar en otras alternativas y así lograrlo, el 23 % Intenta de nuevo sin pensar en que se equivocó, y dejar a la suerte la solución y el 14 % lo abandona.

Hallazgos durante el desarrollo.

Al llevar a cabo las sesiones de clase (ANEXO C), se realizó un diario de campo (ANEXO D) para saber si se estaba cumpliendo con la intencionalidad del PCP, aquí inicialmente se observaron muchos factores a mejorar de las chicas PPL como por ejemplo: muestran que han perdido de alguna manera la coordinación en los movimientos, la segmentación corporal, la lateralidad tiende a estar algo afectada, en cuanto al ajuste postural se ha perdido, algunas mujeres han comentado que se debe a las celdas, porque donde descansan duermen entre seis y ocho, además cuando ven la televisión como son camarotes de cemento deben sentarse inadecuadamente de una manera incómoda para la columna vertebral, produciendo dolores lumbares y adquiriendo una postura encorvada.

En cuanto al esquema corporal, no hay una adaptación a los movimientos adecuada, se les dificulta, en cuanto a los rasgos resilientes, también en cuanto a la innovación de crear pasos o movimientos se les dificulta y en algunas chicas se les dificulta interactuar con el grupo en que trabajan, se apartan por pena o por otros motivos, hay algunas que no conocen sus cualidades y sus oportunidades de mejora; algunas mujeres e inclusive dragoneantes afirman que es muy complicado sacarlas a todas por la sobrepoblación para aplicar la educación física en todas sus tendencias porque solo hay una dragoneante encargada de este campo, y esto hace que perjudique a las PPL en cuanto a todo el campo de la realizar algún ejercicio a conciencia para el mejoramiento en todo sentido de sus posturas corporales y así se sentirían mucho mejor y su estadía en la cárcel seria sana y digna.

Al ir avanzando en las clases, se veía que las mujeres que estaban asistiendo constantemente, iban evolucionando, ya le ponían conciencia al movimiento que les permitía realizarlo de una manera más fluida y sin tanto esfuerzo, había más ajuste postural, los consejos y en una de las clases que fue dirigida para el acondicionamiento físico donde permitía tonificar y estirar las partes del cuerpo que padecían de dolores, principalmente en la espalda y lumbar, se les aconsejo hacer los ejercicios constantemente, ya en el transcurso de las pocas sesiones comentaron que después de hacer los

ejercicios se sentían mucho mejor, en cuanto al esquema corporal se estaba logrando, acomodándose a las modificaciones libres pero que tenían unas reglas del juego que se intentaban asimilar, el proceso se iba cumpliendo, en cuanto al manejo de la lateralidad iba desarrollándose clase tras clase donde podían realizar ejercicios con su par o en grupo creando esa conciencia al trabajar frente a frente con su derecha o haciéndolo en espejo, fue algo muy interesante porque al explicarles que cuando se movía uno de sus lados estaba estimulando su hemisferio contrario, entonces ya estaban creando conciencia corporal.

Las clases se desarrollaron muy bien, en todo sentido y más con el ingrediente especial de la música, ellas se sentían muy alegres y motivadas, con el baile y el teatro como herramientas de la educación física se lograban a un INSIGHT donde inclusive cuando se terminaba la clase seguían ensayando el paso que se les dificulto, en cuanto a su CREATIVIDAD, en el transcurrir de las clases ya eran más arriesgadas para dar ideas novedosas para que su grupo sea el mejor y en la INTERACCION ya se observaba más el trabajo en equipo, intercambiando ideas, aprendiendo una de la otra, infortunada mente al final se iba cumpliendo la intensión, es muy poco tiempo para decir, SE CUMPLIO, pero lo que se puede decir es que ESTE ES EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA COMO EDUCADOR FISICO. A continuación se va a evidenciar de la mejor manera con el cuestionario post con el cual se aplicó luego de que se suspendieran las clases por los brotes de varicela y viruela que se dieron en la cárcel, el cual están en cuarentena hasta nueva orden por sanidad.

Hallazgos arrojados por el cuestionario post.

En este cuestionario (ANEXO B), se va a evidenciar sobre el impacto que hubo o que se inició en las mujeres PPL que participaron en las clases dadas, que aspectos se lograron y que tan favorable es la educación física trabajar por medio de la conciencia corporal potenciando los rasgos resilientes para la superación de situaciones adversas. A continuación se van analizar cada una de las preguntas.

"Al realizar las actividades, pudiste ver tus cualidades y oportunidades de mejora (defectos) fácilmente" se encontró que el 100 por ciento de la población que participo activamente en las sesiones se dieron cuenta de la importancia de la conciencia corporal, aportaba no solo físicamente sino mental y psicológicamente a su desarrollo como persona sentipensanteactuante.

A nivel general les gusto las clases porque en cada una de las actividades encontraban retos a superar, que lo realizaban por medio de sus cualidades el cual salían a flote en esos momento cruciales, la creatividad tuvo un papel fundamental para la realizar movimientos novedosos porque permite descubrir dentro de si sus cualidades que no conocía e inclusive el cómo superar los defectos u oportunidades de mejora, el intercambio de ideas de manera grupal, fue el trabajo muy constructivo desde la conciencia corporal, mejorando así lo físico y lo mental.

"Al presentarse un problema o dificultad al realizar algún movimiento, le diste solución", el 91 por ciento las 20 estudiantes cuando se les presentaba algún movimiento que no podían hacer le dieron solución, mientras que el 9 por ciento no que son 2.

Explicaron cómo le dieron solución, que cuando veían un movimiento y lo hacían, lo ensayaban hasta que lo lograban, e inclusive observando a su compañera e incluso las compañeras le explicaban y le hacía conciencia ese movimiento inclusive algunas lo relacionaban con uno similar, así lo practicaban hasta lograrlo.

“Cuando en un momento no podías hacer algo y encontraste la forma de hacerlo, como te sentiste y como lo hiciste”, se sentían satisfechas por el cumplimiento de los logros obtenidos, porque al comienzo no se sentían seguras ni en cómo hacerlas, pero cuando las compañeras del grupo comenzaron a compartir su conocimiento y su experiencia se sintieron con confianza y así todas pusieron lo mejor de cada una para lograr la situación a superar. Se sentía muy llenas de alegría y de satisfacción por lograr superar las situaciones a solucionar.

Sandra Milena que es una PPL, estuvo activa participando en las sesiones, comenta que “me sentí satisfecha, creció en mi la autoestima, me sentí orgullosa de mis logros como persona” se evidencia que la interacción permite alimentar el conocimientos de cada uno para ser más creativos y conocerse así mismo para superar cualquier obstáculo e inclusive aprender del mismo.

“Cuando no encuentras solución a esa situación adversa, menciona que se te ocurre que podrías hacer”, una chicas comentaban que debían trabajar más hasta lograrlo, también relacionándose con el otro para así unir las ideas de asesoría con las que se piensa y así llegar a solucionar esa situación, no darse por vencido e intentarlo de nuevo.

“Crees que al practicar alguna actividad de expresión corporal, actividad física o deporte de tu gusto, ello te dispone mental y emocionalmente para la solución de problemas que se puedan presentar en el diario vivir”, con el 91 por ciento **SI** (20) aporta de manera constructiva, y el 9 por ciento con que **NO** (2), permite que haya mayor claridad de los pensamientos, la mente se despeja y la abre para ofrecer más alternativas de solución, también comenta que libera energías negativas para estar mental y físicamente centrada y así ver varias alternativas de solución a los problemas.

“Crees que las demás personas pueden aportar posibles soluciones a tus problemas o situaciones adversas”, con un 23 por ciento, es decir 5 chicas opinan que **NO**, es porque no van a sentir lo que ellas sienten por eso no pueden aportar, mientras que el 77 por ciento que son 17 dicen

que **SI**, sus argumentos son porque las demás personas brinda conocimiento y también su experiencia y de todo esto, se coge lo que puede aportar para la superación de la situación que está presente.

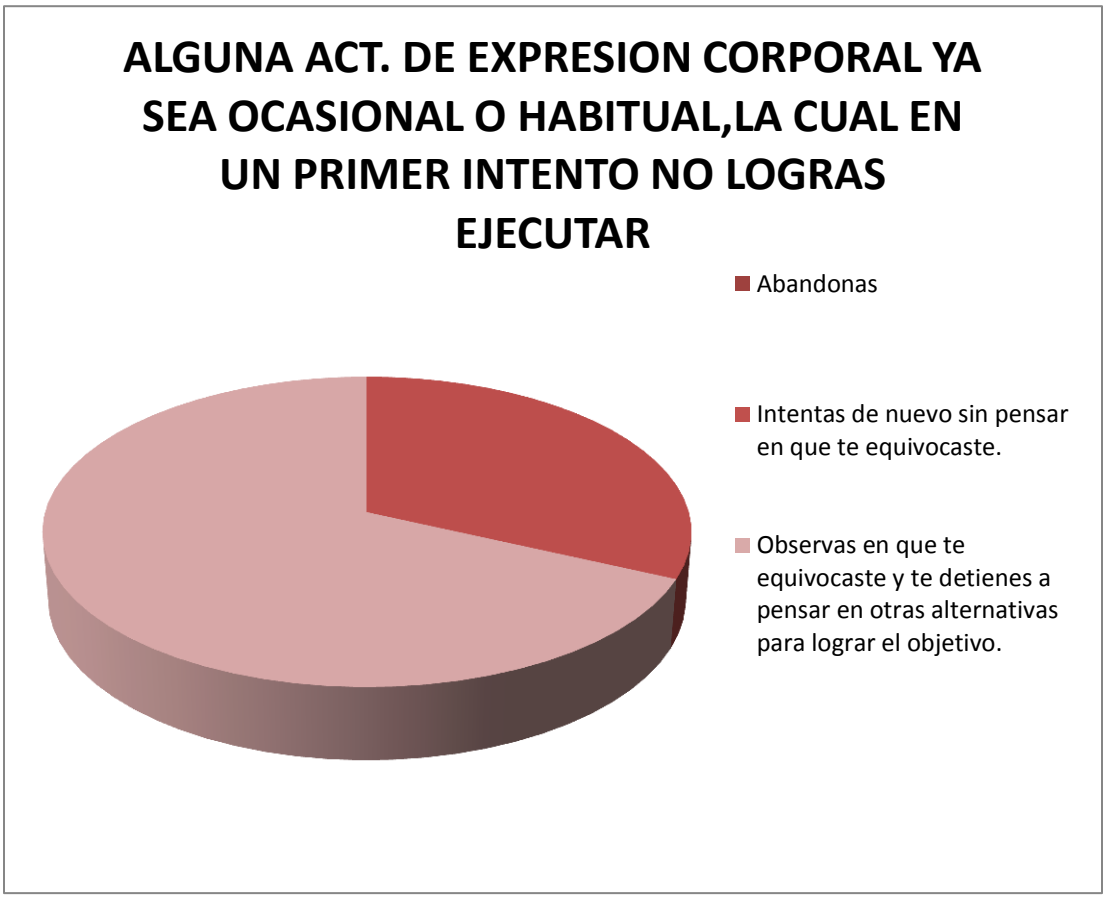
María Eugenia comenta que "Se miran otras perspectivas que pueden ayudar a solucionar los problemas", darse la oportunidad de brindarse múltiples opciones de respuesta par así escoger la mejor para su superación.

"Cuando realizas alguna actividad que tenga que ver con la expresión corporal (danza, teatro, entre otras) esto te permite aprender de las otras personas", el 100 por ciento dijo que **SI,** varias opinaron porque en muchas ocasiones las diversas ideas y virtudes que tiene cada una de las personas, una de aquellas puede estar la solución al problema que se está buscando, también porque todo esto puede ser el complemento a las ideas propias, lo novedoso puede traer nuevas ideas, el compartir permite el intercambio de ideas.

El comentario de Ángela María PPL dice que "Me ayudan a descubrir talentos y gustos", cuando se comparte, se recibe algo que hace explorar su interior para llegar a reflexionar que bueno se tiene que no se había descubierto.

"Las expresiones corporales (movimientos físicos) han logrado facilitar la búsqueda de alternativas para dar solución a alguna situación adversa que no habías logrado resolver", con un 91 por ciento dicen que **SI (20),** y **NO** con un 9 por ciento **(2),** comenta que hacer algo diferente nos hace pensar mejor y también aporta en la coordinación y a estar bien emocionalmente.

Marina, PPL su comentario es el siguiente "Nos aclara y refresca la mente, así es un estado perfecto para encontrar soluciones". Es una de las maneras de encontrar las soluciones que tanto se desea para dar solución.



ALGUNA ACT. DE EXPRESION CORPORAL YA SEA OCASIONAL O HABITUAL,LA CUAL EN UN PRIMER INTENTO NO LOGRAS EJECUTAR	FRECUENCIA	%
Abandonas	0	0
Intentas de nuevo sin pensar en que te equivocaste.	7	32
Observas en que te equivocaste y te detienes a pensar en otras alternativas para lograr el objetivo.	15	68
TOTAL	22	100

En esta última pregunta se evidencia que con un 68 % que lo representa 15 chicas, en la penúltima opción cuenta con un 32 % que son 7 chicas y por último la primera opción con 0 %.

Ya haciendo un comparativo de esta pregunta de los dos cuestionarios, vemos un impacto positivo.

AL REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD DE EXP. CORPORAL YA SEA HABITUAL O EXTEMPORANEA, EL CUAL EN SU PRIMER INTENTO NO LOGRA DARLE UNA POSIBLE SOLUCION		
OPCIONES	**PRE**	**POST**
Abandonas	3	0
Intentas de nuevo sin pensar en que te equivocaste.	5	7
Observas en que te equivocaste y te detienes a pensar en otras alternativas para lograr el objetivo.	14	15

Aquí se puede apreciar que al realizar alguna actividad de EC ya sea habitual o extemporánea, el cual en su primer intento, no logra darle una posible solución las PPL no la abandonan, ese 14 % se potencio con la conciencia corporal que hace parte de la EC, reflexiono sobre lo importante que es afrontar las situaciones adversas, y lo importante que son para el desarrollo como seres humanos que son, pasaron dos mujeres a la opción dos que es "Intentas de nuevo sin pensar en que te equivocaste." Completando 7 y en la tercera opción "Observas en que te equivocaste y te detienes a pensar en otras alternativas para lograr el objetivo" aumento 1 quedando con 15 mujeres, en porcentajes esta última quedo con el 68 % la segunda con el 32 % y la primera con el 0%, para un total del 100 por ciento. Entonces el proceso del PCP de potenciar los rasgo resilientes por medio de la CONCIENCIA CORPORAL ha dado resultados mínimos que es del 4 por ciento porque lo ideal es estar en la última opción, donde cuando se equivoca lo ideal es verse así mismo y reflexionar, para así crear una serie de estrategias para afrontar la adversidad, contando con la interacción de otras personas si lo requiere para superar, sobreponerse e inclusive salir fortalecido.

La segunda opción, lo que hace es que el sujeto no se dé cuenta de los errores que está cometiendo, y cada vez que lo intente, caerá en el mismo error por tal motivo es indispensable saber dónde se equivocó para no volver a caer, y la última opción si no es recomendable porque si se abandona pues pierde la oportunidad de aprender más y de fortalecerse de manera integral como el hombre hicotea.

Teniendo en cuenta las cuatro categorías hubo un muy buen impacto, comenzando por el primero que es **las relaciones interpersonales,** en esta categoría se evidencio en un principio, la interacción era algo compleja para el trabajo en equipo, en el transcurso de las sesiones se iban aceptando compartiendo y aportando sus ideas para lograr superar los objetivos trazados dentro de las actividades realizadas, como las sesiones eran de manera colaborativa, cada una de las integrantes debían aportar lo mejor que tenían dentro de sí para lograr el objetivo trazado por el equipo, eso fue lo que permitió desarrollar el Insight, la creatividad y la interacción, que debe seguir potenciando, sí.

En cuanto a las **alternativas de resolución,** se evidenciaba en las primeras clases mucha timidez, pena, miedo, aislamiento, entre otras formas de demostrar que eran incapaces de ver los problemas como oportunidades para salir adelante, clase a clase se les fortaleció por medio de la conciencia corporal lo importante que son las situaciones adversas, que permiten explorarse así mismo para identificar esas cualidades que no se conocían y que con ellas superar cualquier contratiempo, si es posible también contar con las relaciones con las demás personas porque de ellas se aprende, por sus experiencias y conocimientos para utilizarlo con creatividad, al unir todo esto las situaciones adversas se pueden superar e inclusive aprendiendo de ellas y poniéndolas de su propio lado, todo esta parte se vio evidenciada y fue por un buen camino, donde se siente satisfacción que es la forma, el método y el todo de cómo trabajarla con la educación física.

La categoría **Expresión emocional** inicialmente el manejo de las emociones y expresarlas con regulación es de conciencia, se veía que en la gran mayoría el proceso del Insight se fue potenciando permitiendo sacar a flote ese sentir maravilloso de expresar lo que se siente con el cuerpo y explorar también lo novedoso para poner a prueba todas esa parte creativa que no se trabaja para el bien propio y que contar de la interacción con el otro donde permite relacionar lo de uno con el otro para así haya un solo equipo humano de emoción y razón corporal; todo esto se vivió en cada sesión el proceso mostro se inició y se inculco lo ideal es seguirlo.

Y la última categoría que son las **Respuestas fisiológicas,** donde al crear conciencia corporal donde hay una serie de posturas inadecuadas, donde se ha reducido la lateralidad y otras cosas más que tienen que ver con el cuerpo, permite fortalecerlas y potenciarlas haciendo que su respuesta sea positiva no solo para el momento, sino para la vida; se observó el esfuerzo y el interés de las PPL ya que al realizar las actividades sentían que en su ajuste postural no era el adecuado por estar allí y que lo aprendido clase a clase permitía mejorar fisiológicamente tanto es su dormir, como en realizar sus actividades cotidianas, el proceso se logró en crearles conciencia.

Incidencia en el diseño

Todo esto se diseñó teniendo en cuenta la tendencia que fue la EC, donde aquí permite tener en cuenta como herramienta LA DANZA Y EL TEATRO, pero como esta tendencia es de campo muy amplio se enfocó hacia la CONCIENCIA CORPORAL porque va a permitir la problemática que es la que se va a desarrollar que tiene que ver con la RESILIENCIA, para ello se elaboran temas interesantes como son las cualidades de la resiliencia como el INSIGHT, LA CREATIVIDAD Y LA INTERACCION, , las sesiones de clase siempre con el propósito de formación.

Los temas fueron los rasgos resilientes, los contenidos fueron los componentes de la conciencia corporal como el esquema corporal, ajuste postural, lateralidad, sensopercepcion y la respiración; se relacionaron teniendo en cuenta las características de cada componente, para así saber cómo puede desarrollar el rasgo resiliente, se organizaron antes que nada las cualidades por orden de importancia, luego se relacionaron con los componentes adecuados que pueden llevar a cumplir con este rasgo, luego fueron las fechas con sus correspondientes recursos a utilizar en las sesiones.

Luego para realizar las sesiones se tuvo en cuenta todas estas características para ser asertivos con que actividad desarrollar, esto se pudo realizar y con el orden adecuado se cumplió con todo y se lograron cosas muy interesantes, pocas pero es el camino adecuado para seguir con la intención del proyecto.

Recomendaciones.

- Dentro de las prácticas con la población PPL, se vivió una experiencia interesante porque no solo se desarrolla el tema que se desee trabajar, sino que se hace una labor social. Es absolutamente recomendable trabajar e implementar los trabajos de grado con este tipo de población ya que no solo el docente aporta sino que aprende de estas personas y se enriquece profundamente.
- En cuanto al tema desarrollado: RESILIENCIA, resulta importante atender conceptual y formativamente todo el capital investigativo que al respecto del tema hoy día se encuentra, tal es el caso de la fundamentación alrededor de la metáfora: la casa de la resiliencia, pues ello implica no solo las tres cualidades abordadas en este PCP sino que abarca los rasgos resilientes en su totalidad.

Referencias

Bibliográficas

Bermeosolo B, Jaime. (2010). *Psicopedagogía de la Diversidad en el Aula.* Méjico: Alfaomega**.**

Castro G, María del Carmen. (2013). *Resiliencia Tanatologica: El Arte de Salir del Fango*. Méjico: Trillas.

Dupont, P**.** (1994)**.** *El Estrés y el Descubrimiento de sí Mismo.* Barcelona: Humanitas.

Esquivias S, María Teresa. (2004). Creatividad: Definiciones, Antecedentes y Aportaciones. *Revista Digital Universitaria UNAM.* 1-4.

Etchegoyen, R. Horacio. (2010). *Los Fundamentos de la Técnica Psicoanalítica*. Buenos Aires: Amorrortu.

Grotberg, E. H. (2006). *La Resiliencia en el Mundo de Hoy*. Barcelona: Gedisa.

Gutiérrez, M. Francisco. (2005). *Teoría del Desarrollo Cognitivo.* Aravaca: Mc Graw Hill.

Macías, Juan Gabriel. (2008). Expresión y Comunicación Corporal: Ritmo y Danza. *Innovación y Experiencias Educativas.* 1-9.

Melillo, A, Suárez O, Elbio N. (2002). *RESILIENCIA Descubriendo las Propias Fortalezas.* Argentina: Paidós.

Ortega, A. (2010). *Manual de Relajación y Control del Estrés.* Bogotá: Panamericana.

Vergara, L. (2011). Habermas y la Teoría de la Acción Comunicativa. *Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación.* 1-19.

Fals B, Orlando. (2015). *Una Sociología Sentipensante para América Latina.* Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Jara C, R. (2012). *Modelos Didácticos de Profesores de Química en Formación Inicial.* Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.

Ahumada, P. (2005). La Evaluación Autentica: Un Sistema Para la Obtención de Evidencias Y Vivencias de los Aprendizajes. *Rev. Perspectiva Educacional, Instituto de Educación PUCV. Nº 45 Pág. 11-24.*

López P, Víctor M. (1988). La Evaluación en Educación Física: Revisión de Modelos Tradicionales y Planteamiento de una Alternativa. La Evaluación Formativa y Compartida. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física.* Segovia: ISSN.

Cazabart, E. (2009). Efectos del cautiverio de las cárceles sobre las personas privadas de la Libertad. *Revista de epistemología y Ciencias Humanas. Pág. 161-190.*

Webgrafía

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2017). Día Mundial para la Salud del Suicidio 2017: Tomate un Minuto, Cambia una Vida. Colombia. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de:

http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=2824:dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-2017-tomate-un-minuto-cambia-una-vida&Itemid=562

PUBLIMETRO. (2017). Preocupación en Bogotá por Casos de Suicidio. Bogotá. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de:

https://www.publimetro.co/co/bogota/2017/10/02/preocupacion-bogota-casos-suicidios.html

EL PACIENTE COLOMBIANO. (2017). Intento de Suicidio en Adolescentes puede Prevenirse. Colombia. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de:

http://elpacientecolombiano.com/datos-y-noticias/intento-de-suicidio-en-adolescentes-puede-prevenirse/

MINSALUD. (2017). Boletín de Salud Mental Conducta Suicida Subdirección de Enfermedades Mentales no Transmisibles. Colombia. Recuperado el 17 de Febrero del 2018, de: Ministerio de protección y salud.

Anexos

Cuestionario diagnostico (pre).

FACULTAD DE EDUCACION FISICA.

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA.

"PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL."

CUESTIONARIO PRE CON FINES ACADEMICOS.

OBJETIVO: Conocer sobre los diferentes factores que las lleva a no ser resilientes, para así potenciar las cualidades como la integración, el Insight y la creatividad en las PPL y así ponerlos al servicio de la superación de adversidades y por medio de la expresión corporal.

Esta información será confidencial y utilizada únicamente para fines académicos.

NOMBRE: **EDAD:**

Marque con una X la respuesta que Ud. crea conveniente.

- **Relaciones Interpersonales.**

1. Las relaciones con sus familiares son:

   a. Cercana.
   b. Abierta.
   c. Distante.
   d. Fraterna.
   e. No tengo relación con la familia.

2. La relación con sus compañeras es:

   a. Amable.
   b. Alegre.
   c. Espontanea.
   d. Distante.
   e. Fría.

3. Al presentársele un problema Ud. Prefiere:

   a. Reservarlo para Ud.
   b. Contarle a un amigo
   c. Contarle a un familiar.
   d. Contarle a su pareja.
   e. Contarle a otro.

4. Cuando desea darle solución a un problema, lo hace a toda costa, así le toque pasar por encima de otras persona:
   SI____ NO____

5. Las mejores soluciones a sus problemas las ha encontrado:

   a. Por su propia cuenta.
   b. Con las demás personas

.

- **Alternativas de Resolución.**

6. Cuando se le presenta una situación adversa o problema, lo:

   a. Afronta.
   b. Esquiva.
   c. Aplaza.

7. Al presentársele un problema Ud. lo ve como:

   a. Perjudicial. b. Oportunidad. c. Limitación.
   d. Otro: cual_____

8. Al darle solución a situaciones o problemas que se le presentan aquí en el centro penitenciario lo hace de manera acertada.
   SI____ NO____

9. Cuando no encuentra solución a esa situación adversa, mencione que se le ocurre hacer:
   _____

10. Dentro de su experiencia en la superación de situaciones adversas o problema ha dejado en su gran mayoría aprendizajes:
    POSITIVOS____ NEGATIVOS____

- **Expresión Emocional.**

11. Cuando se le presenta un problema o situación adversa Ud. que siente:

    a. Tristeza.
    b. Pena.
    c. Alegría.
    d. Ira.
    e. Otro. ¿Cuál?_____

12. La mayoría del tiempo presenta pensamientos:
    NEGATIVOS____ POSITIVOS____
13. Mencione mínimo dos cualidades que Ud. Identifica en su forma de ser:

    _____
    _____

14. Mencione dos oportunidades de mejora que Ud. identifica en su forma de ser:

    _____
    _____

15. Que sentimientos experimenta en su proceso de reclusión
    _____
    _____
    _____

- **Respuesta Fisiológica.**

16. Ha tenido alguna afección respiratoria últimamente:
    _____

17. Ha presentado alteraciones del sueño de este tipo:
    a. Somnolencia.
    b. Desvelo.
    c. Pesadillas.
    d. Terrores nocturnos.
    e. Sonambulismo.

18. Al presentársele un problema o situación adversa de manera inesperada, lo afecta en sus tareas físicas.
    SI____ NO____

19. Ud. Cree que al practicar una actividad física o algún deporte de su gusto permite abrir la mente para la solución de problemas que se presentan en su diario vivir.
    SI____ NO____

20. Las expresiones corporales (movimientos físicos) han logrado facilitar las soluciones de manera positiva y enriquecedora esa situación adversa que no había logrado solucionar de otra manera.
    SI____ NO____

21. Al realizar alguna actividad física ya sea habitual o extemporánea, el cual en su primer intento no logra darle la posible solución:
    a. La abandona.
    b. Intenta de nuevo sin pensar en que se equivocó, y dejar a la suerte la solución.
    c. Observa en que se equivocó para pensar en otras alternativas y así lograr.

Gracias por su colaboración.

Cuestionario post.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA.

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA.

"PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL"

CUESTIONARIO POST CON FINES ACADEMICOS.

OBJETIVO: Evidenciar el desarrollo de las cualidades resilientes como la integración, el Insight y la creatividad en las internas por medio de la expresión corporal para así superar y sobreponerse a los problemas o situaciones adversas que se presentan en su diario vivir.

Esta información será confidencial y utilizada únicamente para fines académicos.

NOMBRE: **EDAD:**

Teniendo en cuenta las actividades desarrolladas con el docente en formación en donde estuviste participando, por favor contesta las siguientes preguntas:

1. Al realizar las actividades, pudiste ver tus cualidades y oportunidades de mejora (defectos) fácilmente.

SI____ **NO____**

Explica cómo fue tu experiencia:

_____
_____
_____

2. Al presentarse un problema o dificultad al realizar algún movimiento, le diste solución

SI____ **NO____**

Explica cómo fue que le diste solución o porque no le diste solución:

_____

_____
_____

3. Cuando en un momento no podías hacer algo y encontraste la forma de hacerlo, como te sentiste y como lo hiciste:

_____
_____
_____

4. Cuando no encuentras solución a esa situación adversa, menciona que se te ocurre que podrías hacer:

_____
_____
_____

5. Crees que al practicar alguna actividad de expresión corporal, actividad física o deporte de tu gusto, ello te dispone mental y emocionalmente para la solución de problemas que se puedan presentar en tu diario vivir.

SI____ **NO____**

Porque:

_____
_____
_____

6. Crees que las demás personas pueden aportar posibles soluciones a tus problemas o situaciones adversas.

SI____ **NO____**

Porque:

_____
_____
_____

7. Cuando realizas alguna actividad que tenga que ver con la expresión corporal (danza, teatro, entre otras) ello te permite aprender de las otras personas.

SI____ **NO____**

Porque:

_____
_____
_____

8. Las expresiones corporales (movimientos físicos) han logrado facilitar la búsqueda de alternativas para dar solución a alguna situación adversa que no habías logrado resolver.

SI____ **NO____**

Porque:

_____
_____
_____

9. Ante alguna actividad de expresión corporal (danza, teatro, entre otras) ya sea habitual u ocasional, la cual en un primer intento no logras ejecutar entonces:

a) Abandonas
b) Intentas de nuevo sin pensar en que te equivocaste.
c) Observas en que te equivocaste y te detienes a pensar en otras alternativas para lograr el objetivo.

Gracias por tu colaboración.

Sesiones de clase.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 13 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN: ***Reclusión de Mujeres de Bogotá.***
SESION: 02
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
El escultor de las emociones (Insight).

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Por medio de la interpretación teatral, aplicar el esquema corporal, teniendo en cuenta el rol que debe realizar cada uno de los integrantes del grupo para dar a entender la idea que se va a dar a entender, superando ciertos obstáculos internos.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Interacción con sus partes.	Se realizó unas tareas en parejas de tocarse algunas partes del cuerpo poniéndose de acuerdo con su par pero lo ideal es a no dejarse.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Dramatización.	✓ Relación con el espacio y con los objetos que lo rodean.	Se hacen grupos, cada grupo debe escoger un líder, se le dice que debe escoger una emoción positiva y otra positiva para luego dibujarlas; después deben ponerse de acuerdo quien va ser el escultor, el relator y las estatuas de yeso, para luego el escultor pone sus estatuas de yeso y moldearlas según como va indicando la historia el relator.	Patio, sonido, USB, papel y lápiz.
Momento: Vuelta a la calma. (Estiramiento). Reflexión.	✓ Reflexión.	Se comienza a realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre lo que dejo de enseñanza para la vida.	Patio, sonido, USB.

MOMENTO DE REFLEXIÓN: Estas actividades ayudan a descubrir las cosas positivas que se tiene en su interior al ponerse a prueba.

OBSERVACIONES: La gran mayoría participa con una buena actitud y unas pocas participan visualmente por pena.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 16 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN***: Reclusión de Mujeres de Bogotá.***
SESION: *03*
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
Gimnasia aeróbica musicalizada (Insight).

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Por medio de la clase de Gimnasia aeróbica musicalizada contribuir a la expresión corporal en uno de sus elementos constitutivos que es la conciencia corporal por medio del ajuste postural que tiene la PPL con su cuerpo, teniendo en cuenta los diferentes movimientos que puede hacer en un espacio y tiempos determinados.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Reconocimiento corporal.	Rompimiento del hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones al realizar la fase central de manera adecuada.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Gimnasia aeróbica musicalizada.	✓ Regulación tónica. ✓ La posturalidad.	Aquí se lleva a cabo la sesión donde su regulación tónica debe ir con el ritmo musical con movimientos básicos, luego se harán una serie de modificaciones, permitiendo así estimular el ajuste corporal teniendo en cuenta la tonicidad postura y equilibrio de su propio cuerpo.	Patio, sonido, USB.
Momento: Vuelta a la calma. (Estiramiento). Reflexión.	✓ Conciencia personal del ajuste. ✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, comienza a realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	Patio, sonido, USB.

MOMENTO DE REFLEXIÓN: Se observa que sus movimientos llevando un determinado ritmo musical y moverse, siempre es algo difícil pero ya dentro de varios intentos se logra el objetivo, ya

después al exigirse las modificaciones de los movimientos es un reto en que las PPL lo van logrando.

OBSERVACIONES: La actividad siempre se ve que es muy útil para lo que se planeó y si se tiene en cuenta, se puede estimular la conciencia corporal de manera efectiva.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 17 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN: ***Reclusión de Mujeres de Bogotá.***
SESION: 04.
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
Acondicionamiento físico (Insight)

INTENSIÓN DE LA CLASE: El ***acondicionamiento físico permitirá, crear conciencia corporal en cada una de las chicas tanto en el ajuste como en la regulación de la respiración para llegar a la interiorización de sur ser, descubriendo las posturas adecuadas y la importancia de la respiración dentro del movimiento.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Manejo de la postura.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones al realizar la fase central de manera adecuada.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Acondicionamiento físico.	✓ Tipos de tonos musculares. ✓ Respiración.	Se hará tonificación muscular teniendo en cuenta las posturas adecuadas y la forma de respirar para lograr hacer adecuadamente los ejercicios.	Patio, sonido, USB.
Momento: Vuelta a la calma (estiramiento). Reflexión.	✓ Relajación. ✓ Respiración. ✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, estiramiento y también masaje en parejas para que se relajen.	Patio, sonido, USB.

MOMENTO DE REFLEXIÓN: varias comenzaron a crear conciencia dentro de la clase sobre la importancia de las posturas para hacer adecuadamente los ejercicios e inclusive se colaboraban dentro de cada uno de los grupos, se ponían retos en las repeticiones para superarse a sí mismas.

OBSERVACIONES: Esta sesión fue estimulante para la gran mayoría porque varias mujeres me comentaron sobre las inadecuadas posturas que implementaban dentro de las celdas para descansar e inclusive para hacer sus labores diarias.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 18 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN: ***Reclusión de Mujeres de Bogotá.***
SESION: 05.
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
Taller de salsa (Interacción)

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Por medio de la salsa se trabajara la conciencia corporal en cuanto a la lateralidad de las PPL para así tengan un dominio funcional de cada uno de los lados del cuerpo y así lograr comprender la lateralidad del otro compartiendo y trabajando en equipo.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Concepto corporal.	Conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Taller de salsa.	✓ Lateralidad. ✓ Espejo. ✓ Secuencia.	Se les dará como base los pasos básicos de la salsa colombiana y en línea, para luego lo hagan por el lado opuesto al aprendido para luego hacer en pares y luego en grupo, donde habrá un líder; después cada una aportara un paso para luego darles un orden y hacerlo en equipo.	Patio, sonido, USB.
Momento: Vuelta a la calma (estiramiento). Reflexión.	✓ Estiramiento. ✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, comienza a realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	Patio, sonido, USB.

MOMENTO DE REFLEXIÓN: Siempre se tiene el dominio de un lado más que el otro, pocas chicas lograron tener un dominio total de su lateralidad, el aporte de unos con otros es de gran ayuda porque aprenden multidireccionalmente.

OBSERVACIONES: Definitivamente la música es un gran ingrediente donde ayuda a estimular para los trabajos de expresión corporal y más en su elemento indispensable que es la conciencia corporal.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 19 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN: ***Reclusión de Mujeres de Bogotá.***
SESION: 06.
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
El mundo al revés (Creatividad)

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Por medio del esquema corporal, permita la innovación de ideas y así la mujer tenga la posibilidad a ver un problema con diversas posibilidades de solución.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Relación con el espacio.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones, ronda: agua de limones para hacer los grupos de manera aleatoria.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. El mundo al revés.	✓ Relación con los objetos. ✓ Conocimiento inmediato del cuerpo.	Para trabajar estos temas, a cada uno de los grupos se debe nombrar un líder, este debe pasar al frente para explicarle con más detalles la actividad que es estar en un mundo al revés interpretar con su grupo como deseen puede ser una interpretándola, cantando, bailando u otro tipo de actividad; pasaran al frente para ver los diferentes trabajos.	Patio, sonido, USB, recortes de palabras.
Momento: Vuelta a la calma (estiramiento). Reflexión.	✓ Relación con la vida real. ✓ Reflexión.	Estiramiento del cuerpo y se hará un circulo para relacionarlo con la resiliencia.	Patio, sonido, USB.

MOMENTO DE REFLEXIÓN: muchos grupos relacionaron con lo que se hacía cuando estaban libres y hoy en día que están allí privadas de la libertad ahora desean cosas que no les gustaba hacer.

OBSERVACIONES: En algunos grupos se les dificulto crear algo nuevo, se les puso un ejemplo y de allí elaboraron su propio montaje.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 20 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN: ***Reclusión de Mujeres de Bogotá.***
SESION: 07.
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
El rompecabezas bailable (Creatividad).

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***A través de la conciencia corporal se trabajará uno de sus componentes que es la sensopercepcion, dónde se lograra estimular la creatividad de la persona para que lleguen a ser resilientes ante la vida.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Estímulos de sí mismo.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones al realizar la fase central de manera adecuada.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Rompecabezas bailable.	✓ Propioceptivo. ✓ Exteroceptivo.	Se hacen grupos y debe haber un líder, por todo el piso se distribuyen palabras y fotografías de diferentes situaciones, deben hacerse en un extremo del sitio, cuando comience a sonar la música, deben salir dos personas del grupo bailando y recoger lo primero una foto, regresar para que salga la siguiente pareja bailando para buscar una palabra, cada grupo debe recoger cinco palabras y una foto, cuando ya tengan estos elementos deben organizarlos como desee y comentar y dramatizar una historia donde el final debe ser la foto. Cada grupo pasara al frente.	Patio, sonido, USB.
Momento: Vuelta a la calma (estiramiento).	✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, comienza a	Patio, sonido, USB.

Reflexión.		realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: Percibir nuestros sentidos y adaptarlos a las diferentes situaciones, lo que se debe estimular.			
OBSERVACIONES: Hay muchas cosas que se pueden trabajar con nuestro cuerpo.			

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 23 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
SESION: 08.
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
Teatro libre con elementos (Interacción).

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Por medio de la sensopercepcion, que hace parte de la conciencia corporal, permitirá comprender la importancia de la interacción de los sujetos con otros para afrontar la adversidad.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Movimiento personal.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de diferentes géneros musicales que se colocaran y cada grupo propondrá un paso, para así entrar en calor nuestros músculos y articulaciones.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Teatro libre con elementos.	✓ Interoceptivo. ✓ Propioceptivo. ✓ Exteroceptivo.	La sesión consta que a cada grupo se le entrega dos elementos, el grupo deben darle una representación o funcionalidad a estos dentro de una dramatización o baile que deben hacer, lo ideal es que todos tengan que ver con los elementos.	Patio, sonido, USB.
Momento: Vuelta a la calma (estiramiento). Reflexión.	✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, comienza a realizarse a estirar para evitar	Patio, sonido, USB.

		lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	
MOMENTO DE REFLEXIÓN: Esto ayuda a que otras personas aporten para la solución de problemas personales e inclusive esos mismos problemas los resuelven entre todos.			
OBSERVACIONES: En algunos grupos el nivel de interactuar con los otros integrantes les cuesta mucho tanto es así que hasta se retiraron y se sientan, prefieren quedarse sentadas en las otras se cumplió el objetivo.			

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 24 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
SESION: 09*.*
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
Rumba integradora (Creatividad).

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Por medio de la rumba integradora, se utilizara como estrategia para estimular la innovación de los sujetos y así lo apliquen en su diario vivir en situaciones adversas.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Posturas adecuadas.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones al realizar la fase central de manera adecuada.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Rumba integradora.	✓ Equilibracion. ✓ Manejo de la actitud.	Cada vez que se escuche una canción el grupo que se nombre debe colocar un paso para los demás grupos, y al cambiar la canción debe pasar otro grupo con pasos diferentes y novedosos, y así sucesivamente; luego se va aumentando la complejidad, porque después se les pedirá que deben colocar dos pasos seguidos o mover dos partes	Patio, sonido, USB.

		del cuerpo a la vez.	
Momento: Vuelta a la calma (estiramiento). Reflexión.	✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, comienza a realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	Patio, sonido, USB.
MOMENTO DE REFLEXIÓN: No hubo.			
OBSERVACIONES: La actividad no se pudo realizar porque algunas chicas se enfermaron de varicela, por ende los médicos no dejaron ingresar por motivos de seguridad, estipularon cuarentena mínimo por quince días.			

FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA***

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de Educadores

SEMESTRE: X

TITULO PROYECTO: ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***

FECHA: Abril 25 del 2018.
HORA: ***9 am***
INSTITUCIÓN: ***Reclusión de Mujeres de Bogotá.***
SESION: 10.
NOMBRE DE LA TUTORA: ***GUIOMAR ALARCÓN.***
NOMBRE DEL PROFESOR: ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***

TEMA GENERADOR:
La cadena transportadora (Interacción)

INTENSIÓN DE LA CLASE: ***Va a permitir estimular la sensopercepcion para relacionarse con los demás con la finalidad de aprender de ellos y así ser un sujeto resiliente.***

MOMENTOS DE LA CLASE	CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ sentir.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones al realizar la fase central de manera adecuada.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Cadena transportadora.	✓ Estructuración espacio-temporal. ✓ Nivel socio afectivo. ✓ Nivel de la inteligencia y los aprendizajes.	Sesión en donde cada uno de los grupos debe pasar las hojas que contienen una letra con la boca, el otro compañero la debe recibir con la boca pero por el otro extremo y así hasta llegar al último, cuando pasen todas las hojas deben formar la	Patio, sonido, USB.

		palabra y con ella hacer una frase alusiva a la superación de adversidades.	
Momento: Vuelta a la calma (estiramiento). Reflexión.	✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la intensidad cardiaca, comienza a realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	Patio, sonido, USB.
MOMENTO DE REFLEXIÓN:			
OBSERVACIONES: Se suspendió porque a las PPL les dieron cuarentena por varicela.			
FACULTAD DE EDUCACION FISICA: ***LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA*** **SEMESTRE: X** **TITULO PROYECTO:** ***PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.***			
FECHA: Abril 26 del 2018. **HORA:** ***9 am*** **INSTITUCIÓN*****: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*** **SESION: 11*****.*** **NOMBRE DE LA TUTORA:** ***GUIOMAR ALARCÓN.*** **NOMBRE DEL PROFESOR:** ***JOHN FREDY PUIN ROZO.***			
TEMA GENERADOR: ***Taller de bachata (Interacción).***			
INTENSIÓN DE LA CLASE: ***estimular la lateralidad por medio de la interacción y así demostrar la importancia que hay cuando se relaciona con el otro para la resolución de problemas aprendiendo de ellos y sobreponiéndose a los mismos de manera colectiva.***			
MOMENTOS DE LA CLASE	**CONTENIDOS**	**METODOLOGÍA**	**RECURSOS**
Momento: Calentamiento y estiramiento activo	✓ Coordinación.	Permite romper el hielo y conocimiento del propio cuerpo por medio de ejercicios de movilidad articular, preparación muscular y los sistemas cardio pulmonar para así evitar lesiones al realizar la fase central de manera adecuada.	Patio, sonido, USB.
Momento: Parte central. Taller de bachata.	✓ Estructuración espacio-temporal. ✓ Nivel socio afectivo. ✓ Nivel de la inteligencia y los aprendizajes.	Se enseñan los pasos básicos de la bachata, luego partiendo de ellos, cada grupo debe colocar cuatro pasos de su ingeniosidad o modificar los básicos, y organizarlos a su gusto.	Patio, sonido, USB.
Momento: Vuelta a la calma	✓ Reflexión.	Por medio de movimientos suaves se comienza a bajar la	Patio, sonido,

(estiramiento). Reflexión.		intensidad cardiaca, comienza a realizarse a estirar para evitar lesiones; luego se realiza la reflexión sobre la actividad hecha.	USB.
MOMENTO DE REFLEXIÓN:			
OBSERVACIONES: Se suspendió porque a las PPL les dieron cuarentena por varicela**.**			

Diarios de campo.

DIARIO DE CAMPO Nº 2.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 13 del 2018.
SESION: 02
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
La actividad inicio a las 9 am se comenzó la actividad, varias solicitaban rumba, pero se les dijo que hoy es representación teatral contando con el esquema corporal, se les explico que era el tema y la intención de la clase. Sandra una de las PPL que me colabora en a las actividades que fue una de las chicas que me ayudo con el sonido y en tomar las fotos para la evidencia, estuvo atenta en la actividad, para el calentamiento iniciamos trabajo en parejas, como no era rumba, como cuatro chicas de las que estaban participando, luego se les explico la actividad a realizar para entrar en calor y disponer nuestro cuerpo. Después en la parte central se les indico hacer grupos de a cinco a seis integrantes, nombrar un líder y colocarle un nombre al grupo, luego se les dijo que escogieran dos emociones, una positiva y otra negativa donde la gran mayoría de los grupos escogieron la ira y la alegría para luego dibujarlas y después expresarlas por medio del escultor que debía ser uno de ellos y darle forma con los cuerpos de los demás integrantes, mientras que otro comenta una historia o frase. Se pasó cada grupo al frente para ver el trabajo grupal y luego se hizo la reflexión, algunas hablaron de su experiencia y otras sobre lo que se hacía pero ya no se puede porque se encontraban en este sitio.	El noventa por ciento de los participantes aprovechan al máximo estas actividades y otras lo hacen observando. En cada uno de los grupos, uno o dos de los cinco o seis de los participantes no están seguros de su esquema corporal. Se entusiasman muchísimo con ver caras nuevas y más con la música. Cuando se les da algunas ideas guía para la elaboración de la actividad, ya hay mayor aporte en cada uno de los grupos.

COMPROMISOS	**Crearles conciencia sobre la importancia de lo que piensan y desarrollan corporalmente para la superación de las adversidades.**

DIARIO DE CAMPO Nº 3.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 16 del 2018.
SESION: 03.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
Se inició a las 9 am pero la dragoneante me tuvo una noticia no muy alentadora, porque una gran parte de las chicas del noveno pabellón no podían volver a tomar las actividades por algunas se enfermaron de viruela y por orden de sanidad dio orden de cuarentena para este patio, por ende se tuvieron en cuenta las chicas de los pabellones dos y cinco, donde fueron agregadas al grupo que ha seguido tomando las clases que son las del pabellón cuatro. Ellas al ver un rostro nuevo se emocionan y comienzan a llamar la atención, también participan activamente, como la actividad de hoy fue con música, son más activas y disfrutan demasiado.	Son muy participativas y más cuando son musicalizadas, su ajuste postural después de varias repeticiones logran superar y cumplir con sus objetivos trazados, hay algunas chicas que por pena o por el que dirán no desarrollan la actividad. Lo importante de la actividad es que se evidencia la evolución de cada una de ellas dentro de su grupo de trabajo en su gran mayoría, permitiendo fortalecer su Insight. .
COMPROMISOS	**Mostrarles que no solo es movimiento, que todas estas actividades tiene una finalidad y que va más allá.**

DIARIO DE CAMPO Nº 4.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 17 del 2018.
SESION: 04.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
La actividad inicio a las 9:30 am por la demora en la instalación del sonido, pero se logró cumplir toda la sesión planeada. Muchas estaban muy entusiasmadas por la clase, ya que se enfocó hacia las extremidades inferiores como el glúteo pierna y muslos. Al inicio de la sesión en su gran mayoría no tenían una postura adecuada para realizar los ejercicios, pero fueron creando conciencia para lograr los tres elementos trabajados como la tonicidad, postura y la regulación de la respiración. Al final se realizó una relajación por medio de los masajes en sus grupos.	Varias estuvieron muy interesadas. Había posturas inadecuadas al realizar los ejercicios donde se comenzó a guiar a los grupos para que hicieran conciencia sobre ello y la importancia que tiene. Muchas no respiraban bien, por ende se cansaban con facilidad, la tonicidad fue muy emotiva para que se motivaran en realizar todos estos ejercicios para su fortalecimiento.
COMPROMISOS	**Mostrar la importancia que tiene para que se sientan muy bien tanto física como mentalmente a pesar de la adversidad.**

DIARIO DE CAMPO Nº 5.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 18 del 2018.
SESION: 05.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
Siempre comienza el día en los centros penitenciarios con los sellos en los brazos, esto se me había olvidado comentarlo en el primer diario, muchas chicas alegres porque en el día de hoy van aprender a bailar salsa y eso es motivante. El calentamiento se hizo con bachata y se hicieron grupos para luego explicar los pasos básicos, se enseñaron con su pie guía derecho fueron cuatro, luego se les colocaba música para repasarlos para luego por grupo poner cuatro pasos más de su gusto donde comenzaron a interactuar entre ellas, fue algo muy interesante porque salieron pasos muy curiosos, hasta acrobacias. Luego se les dijo que debían hacerlo por el otro lado el cual fue un reto en cual fue complicado pero lo hicieron muy bien en su gran mayoría.	Lo que se alcanzó a percibir fue la falta de conciencia por el otro lado, ya que siempre mostraron algo de dificultad para moverse, en algunas se evidenciaba el esmero por crear conciencia en ese lado que se les dificultaba guiar hasta que lo lograron. El baile estimula la lateralidad e inclusive cuando tienen la otra persona al frente, no obstante se refleja que una de ellas se va con la lateralidad de su par más no con su propio lado.
COMPROMISOS	**Recomendarles trabajar la lateralidad o el lado que poco utilizan para que sea más funcional, así estimularían los hemisferios cerebrales para el procesamiento del pensamiento.**

DIARIO DE CAMPO Nº 6.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 19 del 2018.
SESION: 06.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
La actividad fue muy interesante donde primero comenzamos en jugar con una ronda que se llama "agua de limones" esta misma nos ayudó para formar los grupos, al formarlos, se les indico que deben nombrar un líder después se les explico la dinámica de la actividad cuando iba pasando a ver qué estaba haciendo cada uno de los grupos vi que varios tenían unas ideas muy buenas, mientras que otros se les dificultaba crear algo que ocurra en un mundo al revés, se les daba pistas para que comenzaran a elaborar su trabajo. Al pasarlos al frente salieron unos trabajos grandiosos como bailar de espaldas, actuar caminando con las manos, claro está que improvisaba que caminaban con las mismas, entre otros.	A varias chicas les falta ser más ingeniosas se evidencia que el encierro hace que se pierda la creatividad por la falta de ver cosas nuevas. Algunos grupos se les colaboro dándoles un ejemplo y lo que hicieron fue copiarlo y otras modificaron el movimiento para sacar el del su grupo.
COMPROMISOS	**Hacerles más actividades de este tipo para estimular la creatividad.**

DIARIO DE CAMPO Nº 7.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 20 del 2018.
SESION: 07.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
El desarrollo de la actividad fue interesante, aquí fusionamos el teatro con el baile, donde cada grupo debían cumplir ciertas normas para lograr el cometido, luego debían organizar con sus palabras y la foto su historia para luego dramatizarla, aquí todo esto tiene que ver con la sensopercepcion donde el cuerpo y todos los sentidos de la persona interactúan.	Se observa que varias chicas al explicar las reglas de juego primero que todo no se detienen a escuchar comenzando por este sentido ya que después están volviendo a preguntar; ya dentro de la actividad algunas sufren de pena o de temor para dar su opinión, pero luego en algunas, se motivaron en ver participar a sus compañeras, se entusiasmaron, olvidaron la pena y participaron.
COMPROMISOS	**Darles a entender de la importancia que tiene las ideas propias, ya que estas pueden llevar a la solución de problemas que aún no le hemos dado solución.**

DIARIO DE CAMPO Nº 8.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 23 del 2018.
SESION: 08.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
Cuando ingrese, ya las chicas están preparadas para la clase, la actividad la hicimos en el teatro para no interrumpir al sacerdote que estaba orando con las chicas de la comunidad terapéutica, preciso estuvo apropiado para la actividad de hoy. Se hicieron grupos, luego comenzamos a bailar de manera libre, donde cada grupo proponía un paso y todos lo seguíamos, esto de calentamiento; después seguimos con la actividad de darle a cada grupo dos elementos como balones, palos de escoba, lazos, conos, entre otros. Se les dijo un de las reglas, que si el balón era de futbol, debían darle una función diferente a la que es por ejemplo, entonces comenzaron a trabajar, hubo algunos grupos que no interactuaban entre si entonces comencé a colaborarles para que interactuaran y sacaran adelante el grupo. Salieron ideas buenas por ejemplo con una colcha hicieron una hamaca y con ella comenzaron actuar, otras con el balón simularon un embarazo, entre otras.	Hay algunas mujeres que no les gusta interactuar con otras a la hora de sacar un trabajo adelante. Pero lo que si me gusto es que a la hora de ponerse de acuerdo en la mayoría de los grupos lo hacían en orden y dinámicamente. En otros grupos se veía el esmero por sacar trabajos muy ingeniosos. Cuando se les hacia una observación, comenzaban a darle solución creando una conciencia corporal de los que estaban haciendo inadecuadamente para luego hacer muy bien.
COMPROMISOS	**Hacerles caer en la cuenta la importancia de relacionarse con el otro para la superación de cualquier situación adversa.**

DIARIO DE CAMPO Nº 9.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 24 del 2018.
SESION: 09.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
No dejaron ingresar por cuarentena, hubo algunas chicas que se enfermaron de varicela y viruela.	
COMPROMISOS	**Realizar la actividad cuando levanten la cuarentena.**

DIARIO DE CAMPO Nº 10.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 25 del 2018.
SESION: 10.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
SUSPENDIDA POR CUARENTENA.	
COMPROMISOS	**RETOMAR CUANDO PASE LA CUARENTENA.**

DIARIO DE CAMPO Nº 11.

FACULTAD DE EDUCACION FISICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN DE CUALIDADES HUMANAS DE INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD E INSIGHT PROPIAS DE LA CAPACIDAD RESILIENTE A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL.

INSTITUCIÓN*: Reclusión de Mujeres de Bogotá.*
DIRECCION: CRA. 47 Nº 84 – 25
FECHA: Abril 26 del 2018.
SESION: 11.
TUTORA: *GUIOMAR ALARCÓN.*
DOCENTE: *JOHN FREDY PUIN ROZO.*

DESARROLLO	PERCEPCION
SUSPENDIDA POR CUARENTENA.	
COMPROMISOS	**RETOMAR CUANDO PASE LA CUARENTENA.**