

Educación física potenciadora de la inteligencia emocional en la mujer gestante

AUTORES

MANUEL ALEXANDER ACOSTA RAMIREZ

SANDRA YANET MOLANO BELLO

ESTUDIANTES X SEMESTRE

UNIVERSIDAD PEGAGOGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

BOGOTA 2015

Educación física potenciadora de la inteligencia emocional en la mujer gestante

AUTORES

MANUEL ALEXANDER ACOSTA RAMIREZ

SANDRA YANET MOLANO BELLO

ESTUDIANTES X SEMESTRE

TUTOR PCP

LIC. JUAN MANUEL VILLANUEVA GODOY

UNIVERSIDAD PEGAGOGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

BOGOTA 2015

## **DEDICATORIA**

Dentro del proceso que he vivido como estudiante en la universidad pedagógica, me he dado cuenta de infinidad de cosas, pero la que más valoro es el amor con que mi familia me ha querido ayudar durante todo este tiempo y es por eso que quiero dedicarle este logo a mi padre y a mi madre los cuales han vivido conmigo cada uno de los inconvenientes, tropiezos y metas que con gusto siempre tendré el placer de revivirlos en cualquier momento de mi vida siempre y cuando este con ellos dos a mi lado.

**Manuel Alexander Acosta Ramírez**

Esta vida me ha demostrado que existen metas y logros los cuales he podido cumplir con sacrificio ,esfuerzo; estos me han enseñado a valorar a las personas que han estado junto a mí a lo largo de la vida por eso este proyecto está dedicado a mi madre, a mi padre, y mi hermano quienes han aportado en mi vida risas confianza y lo más importante el apoyo incondicional gracias a ellos me he levantado las veces que he sentido caerme y me han llenado de fuerzas para continuar, a mis amigos de la universidad quienes estuvieron en los buenos y malos momentos llenando de risas los días vividos en la universidad.

**Sandra Yanet Molano Bello**

## AGRADECIMIENTOS

La vida nos muestra lo importante que es sentirse apoyado por quienes son importantes en nuestro desarrollo como seres humanos y es por eso que queremos agradecerle a tres entes importantes en ese mismo desarrollo.

En primer lugar agradecemos a dios por darnos la oportunidad de estar en este mundo y cuidar cada paso que damos, en segundo lugar agradecemos a nuestras familias, las cuales muy a su modo han estado apoyándonos y cuidándonos para vernos triunfar en la vida en tercer lugar, queremos agradecer a los profesores que a lo largo de nuestra formación como educadores nos brindaron su conocimiento y confianza para con ella enaltecer la profesión de educadores físicos, en especial a nuestro tutor Juan Manuel Villanueva Godoy quien deposito su confianza en nosotros y con ella nos llenó de ánimo para culminar este proceso y por ultimo queremos agradecer a los compañeros y personas que nos apoyaron en la construcción de este proyecto, y con eso queremos mencionar a las madres que fueron parte importante en el desarrollo de nuestra idea, dándonos su tiempo y confiando en nosotros. A todas las ya mencionadas gracias porque sin la confianza y apoyo brindado jamás lo hubiéramos logrado.

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Educación física potenciadora de la inteligencia emocional en la mujer gestante.
<b>Autor(es)</b>	Acosta Ramírez, Manuel Alexander; Molano Bello, Sandra Yanet.
<b>Director</b>	Juan Manuel Villanueva Godoy.
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 9 1 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN.
<b>Palabras Claves</b>	EDUCACIÓN FÍSICA; INTELIGENCIA EMOCIONAL; EMOCIÓN; SENTIMIENTO; EXPRESIÓN CORPORAL.;GESTACIÓN

<b>2. Descripción</b>
<p>En este trabajo de grado que se propone se identifica, el estado emocional en la gestante como un una necesidad latente, durante la transición de su embarazo ya que este proceso provoca cambios biológicos con los cuales se ven afectados lo aspectos psicológicos y sociales, conduciendo a la inestabilidad emocional de la mujer, de esta forma promoviendo muchas veces circunstancias negativas para el desarrollo fisiológico del embarazo y del bebe. Es por todo esto que este proyecto curricular particular pretende desarrollar las capacidades expresivas corporales con la finalidad de potenciar la inteligencia emocional en las mujeres gestantes.</p>

<b>3. Fuentes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alvares, M. (1990). <i>el embarazo. Relajación y acondicionamiento psicológico</i>. América.</li> <li>• Aboleda, R. Gallo, L. y Molina. N. (2005). <i>Motricidad y Gestación</i>. editorial kinesis: Armenia.</li> <li>• Arteaga, M. (2003). <i>Fundamentos de la Expresión Corporal</i>. Ámbito pedagógico.</li> </ul>

Grupo Editorial Universitario. Granada.

- Botero, J, Jubiz, A, Henao, G. (1990). *obstetricia y ginecología: texto integrados* Colombia: Carbajal s.a.
- Castañeda, G y Chalarca, C. (2004) En: *la Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*. Monografía. Instituto universitario de educación física: actividad física y salud. Universidad de Antioquia.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- De Zubiria Samper, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Gimeno, J. (1985). *la pedagogía por objetivos*; Madrid, popular
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books. (Versión castellana: *Inteligencia emocional*), Barcelona: Kairós.

#### 4. Contenidos

El proyecto curricular particular tiene una estructura de V capítulos, los cuales llevan una secuencia coherente, percibida desde el origen o surgimiento del proyecto, donde se evidencia una oportunidad y necesidad de intervención, con una implementación hasta llegar a unas experiencias y conclusiones finales que datan del desarrollo que tuvo el proyecto en la población. La estructura está dada de la siguiente manera :

**CONTEXTUALIZACIÓN:** Aquí se permite ver y entender la problemática y cómo la educación física aporta a la misma, se contextualiza la temática a trabajar, el ¿qué? ¿por qué? y ¿para qué?, en este momento se explica el rumbo que va tomar el proyecto, se enuncia la propuesta y se justifican las razones por las cuales se desarrolla.

**PERSPECTIVA EDUCATIVA:** Es aquí donde teóricos nos dan la mano para soportar nuestros conceptos, en este capítulo se conceptualiza la realidad desde el plano teórico y se asume un concepto a cada elemento del proyecto, como a sus actores y el plan de acción en términos educacionales; el proyecto sustenta el acto educativo desde tres ejes fundamentales: Lo humanístico, lo disciplinar y lo pedagógico.

**DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN:** Tomando los dos capítulos anteriores se aterriza la

propuesta en términos curriculares, dando a conocer la propuesta pedagógica desde lo estructural, objetivos, justificación, contenidos, planeación y evaluación entre otros aspectos, lo que dio soporte al cómo se llevaría a cabo la propuesta para potenciar los procesos creativos.

**EJECUCIÓN:** En esta etapa el proyecto se materializó, diagnosticando la población para enlazar lo que podríamos llamar praxis educativa, o la relación evidente entre teoría y práctica. Allí cobró vida la teoría, ejecutando un programa diseñado con anterioridad cumpliendo con parámetros y normas establecidas para alcanzar objetivos establecidos en la contextualización.

**ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA:** Es el capítulo de reflexiones y conclusiones, donde se muestra todo el proceso del proyecto en términos de análisis, fortalezas y dificultades como docentes desde aspectos conceptuales y de ejecución, a su vez se observará en éste capítulo el impacto que tuvo el PCP en el ambiente intervenido y su trascendencia en el plano social.

**ANEXOS:** En dicho apartado se publican las sesiones de clase desarrolladas en su totalidad y las fotografías de los actores participaron en el proyecto educativo.

## 5. Metodología

El desarrollo de la propuesta en este proyecto gira entorno al desarrollo de la inteligencia emocional, por lo tanto se ha tenido en cuenta los componentes de la misma como subtemas, con la intención construir un proceso más significativo.

Dentro de la sesiones se designaron tres fases (ambientación, desarrollo y valoración) donde, se desarrollan los componentes esenciales de cada tema. Para tener claro a que se refiero lo ya mencionado se va a hacer una explicación del porqué de cada fase.

La ambientación hace referencia al inicio de cada sesión y es donde los estudiantes y el profesor, construyen un ambiente emocional por medio de la reflexión, y la comunicación ente el docente y los estudiantes. Seguido a esto está la fase de desarrollo en la cual las acciones principales dejan en evidencia los componentes de la expresión corporal como un elemento clave que desde la educación física proporciona nuevas alternativas de aprendizaje, sobretodo en contextos que están tan alejados de la educación formal.

La siguiente fase dentro de las sesiones comprende todo lo que tiene que ver con la

conclusión de la sesión, y es una fase de valoración ya que es donde al concluir las actividades los estudiantes le encuentran sentido y de esa forma valoran el proceso que se les propuso.

Al termino dela sesión se posibilita nuevamente un espacio de reflexión sin embargo en esta ocasión la intención es evaluar la sesión teniendo en cuenta las reflexiones de los alumnos para la misma.

## 6. Conclusiones

Los procesos educativos que en este proyecto han dejado construcciones importantes a nivel profesional, ya que cada uno de los componentes dan la posibilidad de comprender más, Como el ser docente es una labor importante además de exigente.

El comprender como funciona una construcción pedagógica que deja a la educación componentes importantes, es en una gran capacidad importante puesto que cada uno de nosotros como docentes debemos tomar un papel en la sociedad y es en la construcción de estos ejercicios donde se deja ver cómo, la vida de un profesos es diseñar construcciones humanas.

Dentro de un proceso de construcción curricular se deben tener tantos factores como sean posibles ya que esto permite que las intervenciones que se hagan logren sobresalir en todos los aspectos.

<b>Elaborado por:</b>	Acosta Ramírez, Manuel Alexander; Molano Bello, Sandra Yanet.
<b>Revisado por:</b>	Juan Manuel Villanueva Godoy.

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	04	06	2015
--	----	----	------

## TABLA DE CONTENIDO

1.	CONTEXTUALIZACION .....	18
1.1.	Antecedentes personales.....	18
1.2.	ANTECEDENTES TEÓRICOS.....	19
1.3.	ESTADO DEL ARTE .....	23
1.4.	MARCO LEGAL.....	25
2.	PERSPECTIVA EDUCATIVA .....	30
2.1.	TEORÍA DE DESARROLLO HUMANO.....	30
2.2.	IDEAL DE SER HUMANO .....	34
2.3.	TEORÍA CURRICULAR:.....	38
2.4.	MODELO PEDAGÓGICO:.....	40
2.5.	MODELO DIDÁCTICO .....	42
2.6.	MODELO EVALUATIVO: .....	45
2.7.	TENDENCIA DE EDUCACION FISICA: LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	46
3.	DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN.....	50
3.1.	Introducción.....	50
3.2.	Objetivo general:.....	50
	Objetivos específicos.....	50
3.3.	Propósito.....	51
3.4.	Justificación:.....	51
3.5.	Metodología:.....	52
3.6.	Evaluación .....	53
3.7.	Planeación general y formatos elaborados .....	55
4	EJECUCIÓN .....	52
4.1.	Contextualización de la ejecución.....	52
4.2.	Intervención de las sesiones .....	55

4.3. Desarrollo de las sesiones .....	56
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA.....	59
5.1. Experiencia como educadores: .....	59
5.2. Experiencia con la población.....	60
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	62
ANEXOS .....	65

## 1.

## **LISTA DE TABLAS**

TABLA N°1 formato de evaluación

TABLA N°2 formato del macro diseño general del proyecto

TABLA N°3 formato del micro diseño general del proyecto

TABLA N°4 formato sesión de clase

TABLA N°5 formato ficha diagnostica

## LISTA DE IMÁGENES

IMAGEN N°1 Pirámide teoría del desarrollo motivación humana

Abraham Maslow

## INTRODUCCIÓN

Al educar a la mujer embarazada en cursos pre-parto se abordan conocimientos anatómicos y biológicos sobre el proceso de embarazo, pero, muchas veces se olvida fortalecer en cada una de ellas una relación agradable comprometida consigo mismas y con sus emociones, que le permitan fortalecerse durante el proceso que vive.

En este documento se dará una mirada a como las emociones influyen en el desarrollo de un embarazo saludable, como el no poder controlarlas adecuadamente provoca cambios importantes en el desarrollo del neonato.

Al reconocer como él neonato se afecta por los cambios emocionales de la madre. Se identifica un marco contextual donde se expone por que la intención de este proyecto está enfocada en potencializar o desarrollar la salud emocional en la mujer gestante, porque es importante y para que hacerlo. El tema se aborda inicialmente desde unos antecedentes personales los cuales dejan ver de dónde surge el interés por tratar el tema de la salud emocional en la mujer gestante. Seguido a esto el documento expone los antecedentes teóricos, los que se sustentan desde varios postulados para poder darle una base más firme a la idea principal del mismo.

Para hacer del proyecto algo más real y ubicarlo dentro del marco de la sociedad en la que vivimos se hace necesario identificar las leyes que intervienen directamente con el proyecto y de esta forma direccionar las prácticas que se den.

Para seguir la idea de este documento adecuadamente, es importante reconocer la perspectiva educativa la cual se plantea inicialmente con un concepto de ser humano, el cual es impulsado por la interpretación que se le da a al tipo de sociedad y cultura para con esto deducir una teoría de desarrollo que da sustento a lo humanístico.

Con la dirección que nos brinda dentro de la perspectiva educativa el ideal de ser humano, se fomenta el interés por relacionarlo con un modelo pedagógico que posibilite la construcción de mejores procesos educativos y con el mismo se destaca una teoría curricular con la cual fundamentar los procesos que se van a seguir. Para comprender mejor las practicas que desde la educación física han de impulsan el proceso de aprendizaje, se desarrollara una tendencia expresiva corporal.

Dar coherencia entre la teoría y la práctica es desde muchos aspectos la finalidad total de este trabajo por lo tanto, se construirá desde la fundamentación una serie de clases las cuales darán cuenta del éxito o el fracaso de este proyecto

curricular particular. Para darle fin al documento se construirán las conclusiones con la reflexión de las prácticas.

## JUSTIFICACIÓN

La idea de este proyecto surge cuando se identifica, el estado emocional en la gestante como un factor de riesgo durante la transición de su embarazo ya que este proceso provoca cambios biológicos con los cuales se ven afectados los aspectos psicológicos y sociales, conduciendo a la inestabilidad emocional de la mujer, de esta forma promoviendo muchas veces circunstancias negativas para el desarrollo fisiológico del embarazo y del bebé. Es por todo esto que trasciende la necesidad de prestar más atención a los aspectos emocionales que se presentan en la gestación y por medio de que se pueden canalizar dichas emociones negativas, en concordancia se hace necesario preguntar qué se puede hacer desde la educación física para ayudar a las mujeres con este problema.

Teniendo en cuenta que según González (1993, p.52) la educación física es "la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales" por lo tanto la finalidad de este proyecto es propiciar espacios donde la madre utilice su cuerpo para expresar sus emociones y de esta forma aprenda a regular dichas emociones con mayor facilidad logrando ambientes más tranquilos donde el desarrollo de su embarazo y el de su bebé sea los más óptimos posibles.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

- Fortalecer las competencias emocionales que se presentan en el proceso adaptativo del embarazo en mujeres gestantes a través de prácticas corporales las cuales ayuden a canalizar sus emociones y contribuyan así al buen desarrollo de su embarazo.

### **ESPECÍFICOS**

- Identificar las emociones del proceso adaptativo como el estrés, la ansiedad y depresión para contrarrestarlas con las emociones positivas.
- Diseñar las prácticas corporales adecuadas que le permita a la mujer gestante obtener un vínculo consigo misma y de esta forma canalice las emociones negativas
- Por medio de las prácticas corporales adecuadas canalizar las emociones positivas para que la mujer gestante las use y de esta forma potenciar su proceso.

## 2. CONTEXTUALIZACION

### 1.1. Antecedentes personales

Redes es un programa que nació en enero de 1996 en España, cuyo objetivo es proporcionar temas de investigación serios para el interés de las familias e instituciones, proporcionando fuentes confiables y temas muy sólidos los cuales generan posibilidades para nuevos campos de consulta. Es precisamente en este programa donde surge la idea de este proyecto, que en conjunto con la experiencia de quienes construyen este PCP, se formula una pregunta: ¿en qué forma las prácticas corporales intervienen con el control de las emociones, para que estas no influyan negativamente en el proceso de gestación de una mujer?

Si una madre está ansiosa, su nivel de cortisol la hormona del estrés es mayor y esta hormona penetraría en la placenta y llegaría al bebé afectándole negativamente, si la madre está más ansiosa hay más cortisol atravesando la placenta y afectando el desarrollo cerebral del feto. Esta influencia del estrés en el feto sería también diferente según el momento del embarazo en el que se encuentre la madre. (Vivette Glover, experta en psicobiología perinatal del Imperial College London).

La idea de este proyecto surge cuando se identifica, el estado emocional en la gestante como un factor de riesgo durante la transición de su embarazo ya que este proceso provoca cambios biológicos con los cuales se ve afectado

Psicológico y lo social, conduciendo a la inestabilidad emocional de la mujer y de esta forma promoviendo muchas veces circunstancias negativas para el desarrollo fisiológico del embarazo y del bebe.

La intención de este proyecto está enfocada en desarrollar prácticas corporales que potencialicen la salud emocional en la mujer gestante, y de esta forma evitar trastornos emocionales los cuales desencadenen problemas de salud durante y después del periodo de gestación.

## **1.2. ANTECEDENTES TEÓRICOS**

La mujer tiene la inmensa tarea psicológica de convertirse en madre durante la gestación la mujer abarca varios cambios en su vida no solo físicos si no psicológicos estos cambios en cierta manera podrían afectar el desarrollo del embarazo de la madre según estudios realizados el estado emocional de la mujer gestante forma parte de su diario vivir es por eso que la mayoría de mujeres con altos niveles de ansiedad materna , insomnio ,

tensión emocional, entre otros cambios emocionales podrían asociarse con partos prematuros, cesáreas no programadas y bajo peso al nacer del neonato complicaciones obstétricas como la actividad uterina, atención del parto prematuro, vasoconstricción de los vasos maternos afectando al feto en la disminución de flujo sanguíneo, al obtener un estado emocional positivo en las maternas podría generar una disminución sobre las complicaciones obstétricas.

Todo tipo de emociones ya sean positivas o negativas crean gran impacto sobre la mujer y sobre el feto, es importante tener en cuenta que estas emociones se pueden transmitir de la madre al feto a través de la placenta, el estrés que puede ser una de las emociones que abarque la mujer en el proceso de gestación puede provocar efectos en el flujo en la sangre del cordón reduciendo el paso sanguíneo hacia el feto esto es producido por las catecolaminas estas son sustancias que viajan a través del torrente sanguíneo, el estrés también actúa sobre el útero produciendo contractibilidad uterina aumentando el nivel de los estrógenos como la acetilcolina, de la vasodilatación en el útero produciendo así contracciones provocando un parto prematuro.

El estado emocional de la gestante puede influir o producir abortos espontáneos

Grimm y mann (1962) hacen referencia a tres grupos de abordadoras "sin

causa”:

- la madre favorece dicha conducta de esto dependería el aborto por la conducta de la madre hacia el feto
- Por su pareja a la no aceptación del embarazo
- Por frustración hacia su embarazo

En este caso el embarazo produce unas series de emociones en la cual la gestante no es lo suficientemente capaz de afrontar su embarazo tanto personal como social.

El primer trimestre de embarazo es normal que la madre sienta un gran cansancio náuseas y somnolencias aparecerá el vómito matutino es este el que podría

Llegar a desencadenar un tipo de emoción ya que la madre puede no sentirse conforme con este cambio

La hiperemesis gravídica: puede ser un factor que descompensa a la mujer durante su periodo de embarazo desencadenado así efectos emocionales de enojo de insatisfacción, en algunos casos pueden presentar deshidratación, pérdida de peso en estos casos se debería manejar vía intrahospitalaria para evitar riesgos como la muerte, en este caso las cifras de tensión emocional es

recomendable la disminución de estas ya que ayudarían a la gestante a la aceptación de su estado y ayudar a si misma a canalizar dichos síntomas

En el segundo trimestre es allí donde la madre fantasea con su hijo en algunos casos podrá sentir sus movimientos, se observa físicamente el aumento del volumen del abdomen, cambios físicos en su cuerpo y aumento en el peso es acá donde la madre debe aprende a adaptarse a esos cambios físicos aprendiendo a controlar sus emociones, aceptar y reconocer el nuevo cambio en su cuerpo

En el tercer trimestre el feto ya es bastante grande y puede llegar ocupar un gran espacio en la cavidad abdominal de la madre, lo que conllevaría a cambios en la marcha, el aumento en el apetito y puede llegar a presentar dificultad al respirar estos cambios provocan trastornos emocionales en la mujer. En esta etapa la madre está más propensa al cambios provocados en el cambio emocional

Generando así cambios en su organismo provocando enfermedades que ocasionalmente son generadas por el aumento de dichas emociones.

La Preclampsia la hipertensión inducida por el embarazo en algunos casos puede estar provocada por el aumento emocional de la gestante, podrían

ser ligadas a situaciones de estrés, angustia, tristeza, enojo, en el estudio realizado por ( rofe y goldberg 1983 ) al exponer a las madres a un ambiente de guerra se genera aumento del estrés causando en ella una isquemia utero – placentaria fomentado así la presencia de la preclapmcia que este caso sería un método de defensa del cuerpo de la madre provocando una toxemia gravídica

### 1.3. ESTADO DEL ARTE

A continuación se expondrán los documentos que a nivel local brindan una ubicación de este PCP dentro del espacio en una comunidad académica, la cual pide nuevas ideas.

Es claro dar a entender que dentro de cada documento se menciona la parte emocional para la mujer gestante como algo importante pero es tratado de una forma aislada, por lo tanto es claro que cada documento nos ayuda a comprender como la intervención desde la educación física en este proceso es importante desde todos los aspecto, nos invita también a intervenir por medio de este proyecto en lo concerniente a lo emocional dentro de un proceso que no solo

Comprende lo fisiológico sino también los efectos que provocan las emociones tanto negativas como positivas para la madre y por lo tanto para él

bebe.

El siguiente documento es uno de los primeros que se revisó:

Necesidades y beneficios de la actividad física en el embarazo fue una consulta echa en el centro de documentación Universidad pedagógica nacional en la facultad de educación física y fue construido por Leonor patricia huérfano (2002)

Establecer actividades físicas durante el embarazo ayudando al desarrollo en esta etapa de la mujer ofreciendo beneficios de cuidado para él bebe y la madre por medio de la actividad física

Las actividades físicas que se manejan, son ejercicios dirigidos y adaptados según el tiempo de la gestante mediante su necesidad.

También se revisó otro documento el cual se titula Aproximación al estudio del dolor lumbar en la mujer gestante desde la educación física, escrito por Silvia Gallego Gallego y Luz Mireya sarmiento Sarmiento (2001) el cual maneja posturas que atreves de la educación fascia son vivenciadas y ayuda al mejoramiento del dolor en las gestantes y corrección de la postura para ayudar a la disminución del dolor durante los diferentes etapas de la gestación.

Uno de los documentos que más aportes genero al PCP que se expone en este documento fue uno que tiene por nombre Actividad física en el autocuidado de la gestante el cual fue escrito por Diana Estefanía Melo Rojas y este documento expone como la actividad física ayuda a la mujer gestante a cuidar de si misma y todos los beneficios que este auto cuidado conlleva.

Es claro notar que dentro de cada uno de estos documentos si se mencionan las emociones como un factor que si interviene en el proceso pero según cada documento se soluciona de una forma aleatoria por medio de la actividad.

#### **1.4. MARCO LEGAL**

***“Texto definitivo al proyecto de ley 060 de 2007 senado.***

Por la cual se protege la maternidad, el parto digno, se modifica el artículo 236 del Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones. (Aprobado en Sesión Ordinaria de la Comisión Séptima Constitucional Permanente del honorable Senado de la República, de fecha mayo 27 de 2008, según Acta número 22)”

##### *Capítulo 1*

***“Objeto de la ley, ámbito de aplicación, principios, derechos y definiciones***

Artículo 1°. Objeto de la ley. La presente ley tiene por objeto asegurar el ejercicio de los derechos de la mujer embarazada y del recién nacido, para garantizarle una maternidad digna, saludable, deseada, segura y sin riesgos, mediante la prestación oportuna, eficiente y de buena calidad de los servicios de atención prenatal, del parto,

Posparto y perinatal, para reducir la morbilidad materna y perinatal y lograr un Verdadero desarrollo humano de la familia.”

Artículo 3°. Titulares de derechos. Para todos los efectos de la presente ley, son titulares de derechos la mujer embarazada, el recién nacido y la familia gestante nacional o extranjera que resida en Colombia, sin ninguna discriminación como núcleo fundamental de la Sociedad.

Artículo 4°. De los principios. Para la interpretación y aplicación de la presente ley se tendrán en cuenta los siguientes principios:

1. La reproducción humana, como condición para el sostenimiento de la vida, es un derecho humano fundamental que debe ser protegido de manera integral por el Estado;

2. La humanización del embarazo y el parto se basan en el

respeto y reconocimiento de la dignidad humana;

3. **Libertad procreativa.** La procreación es un derecho que tiene el hombre y la mujer, en desarrollo de su libre opción a la maternidad y a la paternidad, de decidir libre y responsablemente el número de hijos que desean tener y el intervalo entre sus nacimientos.

Dentro de todas las políticas existentes en Colombia y las que tiene relación con el PCP encontramos la política de salud sexual y reproductiva (SSR) planteado para el periodo 2002 – 2006

Estos objetivos planteados dentro de la política pública apuntan a diferentes metas:

- Maternidad segura: reducir en un 50% la tasa nacional de mortalidad materna evitable; mejorar la cobertura y calidad de la atención institucional de la gestación, parto y puerperio y sus complicaciones, y fortalecer las acciones de vigilancia, prevención y atención de la mortalidad materna y perinatal.

- Planificación familiar: incrementar el uso correcto de métodos anticonceptivos en la población en edad fértil, con especial énfasis en la población masculina, y reducir la demanda insatisfecha de planificación

familiar en la población de mujeres unidas.

- Salud sexual y reproductiva en la población adolescente: reducir el embarazo en adolescentes en un 26%. La fecundidad en adolescentes ha incrementado en los últimos años: para el año 2000 es de 19%.<sup>2, 3</sup>. Teniendo en cuenta todas las implicaciones que se derivan de esta situación se propone, mediante acciones de distinto orden, reducir la fecundidad al 14% (es decir, cinco puntos porcentuales con respecto al 19%, lo cual equivale al 26% del total de embarazos adolescentes

Las políticas públicas en Colombia con respecto a la salud abarca diferentes contextos a nivel nacional, plantea la mejora y la disminución de riesgos, factores en la atención de grupos con necesidades específicas, al aumentar la participación de la promoción en la salud y la prevención de la enfermedad en los programas de PYP aumenta la cobertura se acrecienta los servicios en salud

para los habitantes a nivel nacional. Fomentando así la importancia de un embarazo saludable una mejora en la atención de la gestación para reducir perdidas materno fetales.

### **3. PERSPECTIVA EDUCATIVA**

#### **2.1. TEORÍA DE DESARROLLO HUMANO**

La teoría de desarrollo que da sustento al ideal de ser humano el cual se quiere formar dentro de este proyecto, está expuesta desde lo que plantea el señor Abraham Maslow y su teoría de la motivación humana, la cual se basa en los factores que motivan, a la persona teniendo en cuenta sus necesidades.

El autor dentro de su propuesta jerarquiza cinco categorías de necesidades y de acuerdo a su importancia las ubica dentro de una pirámide. Teniendo en cuenta la trascendencia para la supervivencia y la capacidad de motivación. (Quintero; J;2007:1)



Figura 1. Adaptado de Chapman (2007).

Imagen N° 1 Pirámide teoría del desarrollo motivación humana Abraham Maslo

Para comprender de una mejor forma como cada una de las necesidades intervienen en el desarrollo, vamos a describirlas, empezando por la que se ubica en la base de la pirámide. Las necesidades fisiológicas las cuales hacen referencia a todo lo biológico y a la supervivencia del ser como especie, estas buscan comprender todo lo que tiene que ver con la necesidad de tomar agua, de comer, de sexo, de refugio y de dormir. Desde lo que consideramos en el PCP esta necesidad es claramente satisfecha puesto que las madres en proceso de gestación al enterarse que están embarazadas Inician un tratamiento médico el cual les brindan una tranquilidad a nivel biológico.

La siguiente necesidad que va escalando en la pirámide tiene que ver con la necesidad de seguridad, la cual se orienta a la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Aquí se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal (Quintero; J; 2007:2). Con respecto a esta necesidad las madres al conocer su estado se preocupan, e independientemente si él bebe fue planeado o no, como la llegada de un nuevo ser afecta su vida laboral y familiar, por lo tanto surgen soluciones para dichos problemas a nivel de comprensión laboral y familiar dejando a la madre satisfecha en cierta medida con dicha necesidad.

Otra de las necesidades que expone el autor Maslow y que sigue en la pirámide por encima de la necesidad expuesta anteriormente, es la de amor y pertenencia la cual comprende todo lo que tiene que ver con superar los sentimientos de soledad y enajenación por lo tanto esta se presenta durante el embarazo cuando

la madre busca tener apoyo de su familia o de su pareja y de esta forma no sobrellevar sola su proceso de gestación más cuando son primerizas.

Seguendo el orden que dentro de la teoría del autor Maslow le da a las necesidades se encuentra la necesidad de estima, la cual comprende todo lo que tiene que ver con el auto estima, el logro personal y el respeto hacia los demás, para una mujer gestante es sumamente importante sentir que su proceso no la incapacita de ninguna forma para seguir con una vida normal, ya que de lo contrario esto intervendría en su necesidad de estima, el autor dentro de esta necesidad menciona que se divide en dos tipos, uno inferior y otro superior, el inferior relaciona todo lo que tiene que ver con la estima por los demás y lo que se percibe desde factores externos por otro lado lo superior ase relación con el respeto y el cariño propio, teniendo en cuenta esto la madre busca el respeto, la consideración y la aprobación de los demás y de esta forma obtiene amor propio.

Por último y ubicándose en la punta de la pirámide esta la Necesidades de auto- realización, la cual comprende todo lo que tiene que ver con la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona “nació para hacer”, es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir (Quintero; J; 2007:3), esta última necesidad no la relacionamos mucho con las mujeres en proceso de gestación, sin embargo es de notar que cuando una mujer espera un bebe piensa mucho en como su maternidad va a afectar sus planes, sin embargo ellas comprenden

que su bebe ahora ase parte de su vida y esto las motiva a ser mejores y a superarse a sí mismas.

Con la teoría de desarrollo humano que el señor Abraham Maslow plantea, se quiere dar a comprender como este PCP relaciona la realidad con un ideal de ser humano que se quiere formar, sin salirse de unos parámetros reales que afectan al ser en su desarrollo.

## **2.2. IDEAL DE SER HUMANO**

El ideal del ser humano que se quiere formar es un ser consiente del impacto que pueden provocar las emociones en sí mismo, que reconozca su cuerpo los cambios que puedan producirse en él y de esta forma canalice sus emociones para el bienestar de su corporeidad.

Para llegar a comprender la relación que existe entre las emociones y

como estas afectan directamente lo fisiológico en el ser humano. Se abordarán los conceptos de emoción y cuerpo para relacionarlos dentro de lo que significa corporeidad.

Uno de los primeros conceptos que se deben abordar dentro de la construcción de un ser humano en este PCP es el de las emociones ya que las emociones son parte fundamental en la vida humana, al ser sintetizadas diariamente pero muchas veces no reflexionamos en ellas el cómo influyen en nuestro comportamiento a través de las etapas de la vida, es aquí donde el concepto de emoción toma gran importancia en nuestro proyecto nos referimos a las emociones refiriéndonos al concepto *“estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta*

*organizada, las emociones se generan como respuestas a un acontecimiento externo o interno”* ( Bisquerra 2003) esto hace referencia a que la emoción surge como primera instancia en la información de los sentidos que este caso serían nuestros órganos sensoriales al obtener esta información el cuerpo reproduce las respuestas neurofísicas y este las interpreta con ayuda del cerebro generando una información provocando una respuesta según el autor Goleman a partir del concepto de inteligencia emocional se refiere a la

emoción como: “a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas u biológicas que lo caracterizan, así como a una serie de inclinaciones a la actuación, Todas las emociones son esencialmente impulsadas a la acción; cada una de ellas conlleva a un cierto tipo de conducta.” (Goleman, 1996:441) estas emociones facilitan y guían nuestra conducta a través de lo largo de nuestra vida.

Es así como a partir de las emociones hacemos referencia a La inteligencia emocional como la posibilidad de tener un equilibrio desde lo profundo con las emociones, los sentimientos, y los diferentes niveles de sensibilidad , la posibilidad de reconocerlos para trabajarlos adecuadamente dentro del entorno en que se esté rodeado, podemos decir entonces que es importante que esta inteligencia emocional como los sentimientos se desarrollen adecuadamente en el individuo ya que esta le facilita emocionarse , vivir sus experiencias diarias a través de los sensibilidad y los sentimientos.

“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la

perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social". (Daniel Goleman).

El segundo concepto que se va a abordar para comprender como se construye un ser humano corporalmente estable, es el de cuerpo. El cuerpo como un ente biológico, donde se ven todos lo relacionado con lo fisiológico según el DRAE el cuerpo es "Conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo".

La corporeidad se representa a través de todas las acciones del sujeto y se refleja en forma libre a través del cuerpo, es decir, el cuerpo muestra y expresa aquello que no es visible como los sentimientos o gustos y la forma en que se percibe la realidad por medio de la vista, oído, tacto, gusto y olfato. Esta relación con nuestro cuerpo, los demás y el entorno nos permite ir tomando conciencia de nosotros mismos. El cuerpo manifiesta todas las emociones; cuando estamos felices, lloramos y si esto ocurre no solo el cuerpo se siente bien sino que nos sentimos bien con nosotros mismos, con más ganas de vivir y de alcanzar todos nuestros sueños.

### 2.3. TEORÍA CURRICULAR:

Para poder darle dirección a este proceso educativo es necesario apoyarnos en la elaboración de un currículo el cual de estructura a una fundamentación, para lo que pretende este PCP, por lo tanto se a direccionado hacia una teoría curricular practica (Joseph shawad 1969).

Según ( franklin bobbit 1918) define currículo en forma diferentes: la primera como las experiencias dirigidas comprometidas en el desarrollo de las habilidades del individuo. y la segunda manera como las experiencias de entrenamiento conscientemente dirigidas para complementar el desarrollo del ser humano que se desea formar , de esta manera el autor plantea un currículo donde se desarrollen habilidades que ayuden a fomentar el desarrollo del ser dentro de la sociedad, el concepto del currículo también es plateado por el autor (Ralph Tyler 1949) que lo proyecta como las experiencias de aprendizaje planteadas y dirigidas para que el ser humano alcance y logre las metas propuestas. por último la propuesta de concepto de (Hilda taba 1962 ) como un conjunto de elementos que contienen unas metas y objetivos específicos que deberán ayudar al aprendizaje y a la enseñanza del individuo .

Básicamente el currículo es un programa de conocimientos y experiencias, organizados de tal manera que el aprendizaje pueda ser logrado para un desarrollo continuo e intencionado de las capacidades del ser que se

está formando.

Para este PCP se abarca desde la teoría curricular práctica planteada por el autor J. Shawad ( 1969 ) esta teoría se basa en un punto liberal de la sociedad plantea un desarrollo donde los seres humanos sean capaces de pensar de manera crítica y actuar de manera sensata de acuerdo a su conciencia ante situaciones en las que se encuentran , esta teoría promueve la construcción del aprendizaje autónomo fomentando un crecimiento personal orientado a la formación para el aprendizaje de la vida.

Los objetivos del currículo deben abarcar desde las prácticas a partir de los problemas reales y así planteando alternativas al aprendizaje del individuo, su comprensión está dirigida a las situaciones humanas a partir de la interacción del ser humano con la situación.

La teoría curricular práctica impulsa el desarrollo de este PCP puesto que la realidad es una de las bases más consistentes de la propuesta principal. Las madres en proceso de gestación viven muchos cambios los cuales desencadenan comportamientos y situaciones diversas, por lo tanto la madre debe ser capaz de comprender la realidad en la que se encuentra y actuar de forma crítica frente a ella, puesto que su proceso requiere de una atención inmediata.

Cuando la madre desarrolla la capacidad de enfrentar los problemas emocionales que se le presentan, esa enfrentando un problema real que atraviesa todo su proceso de gestación. Ya que el ser humano que se quiere formar apunta a un ser humano consiente de su realidad, el mismo debe ser capaz de identificar sus problemas y tratarlos adecuadamente para el bienestar de su desarrollo.

En concordancia a esta intención se plantea un modelo pedagógico el cual identifica cual es el papel de los individuos sujetos a un contexto educativo específico.

#### **2.4. MODELO PEDAGÓGICO:**

Dentro de la educación física y a través de los tiempos se ha podido identificar y vivenciar diversos modelos pedagógicos que se adaptan según las necesidades que existen en diferentes poblaciones, por lo anterior es importante identificar dentro de este proyecto curricular particular, que tipo de modelo pedagógico se quiere trabajar, de que se trata y por qué utilizarlo.

En todo proceso de enseñanza y aprendizaje se debe identificar el contexto en que se encuentra dicho proceso y de esta forma entender cómo se debe intervenir, por esta razón se decidió utilizar un modelo pedagógico interestructurante y desde luego antes de explicar el porqué del modelo

pedagógico es importante dar a conocer un poco, de que se trata dicho modelo.

Según Not,( 1983-1992) a lo largo de la historia de la pedagogía solo han existido dos grandes modelos pedagógicos: los heteroestructurante y los autoestructurante; y pese a todas sus variantes posibles, en esencia los modelos pedagógicos han sido hetero y autoestructurante, sin embargo para la época actual fue necesario que surgiera un tercer modelo, el cual se enfoca en el desarrollo de las 3 dimensiones humanas (cognitivo, afectivo y praxico) donde los maestros no solo se preocupen del aprendizaje y la trasmisión de conocimiento en los estudiantes sino en el desarrollo de los mismos con, misión de convertir personas que piensen, sientan y actúen, en hombres y mujeres más integrales y humanos.

Los propósitos están enfocados en el desarrollo constante de habilidades, cognitivas, socio-afectivas y praxologicas de los alumnos, haciendo no solo énfasis en el aprendizaje del alumno sino también en el desarrollo de los mismos.

El maestro debe buscar la interrelación del aprendizaje y desarrollo por lo tanto la escuela debe ser capaz de entregar la herramienta para construir y no entregar el producto terminado.

Dentro del PCP se decidió utilizar este modelo pedagógico ya que permite,

relacionar de una forma mucho más completa, la realidad en la que la madre vive, con la realidad que se pretende mostrar desde la práctica de este proyecto. Este modelo pedagógico comprende la necesidad de prestar más atención a la construcción de un ser humano, con las herramientas para potenciar su desarrollo desde lo que sus emociones le permite.

El ser humano que se quiere formar construye su corporeidad, con la experiencia de vivir sus emociones al desarrollar la capacidad de comunicarlas a través de su cuerpo y ya que una de las intenciones del modelo pedagógico interestructurante es formar un individuo que maneje todas sus dimensiones. Ya que la relación entre el individuo el conocimiento y el maestro están definidas gracias al modelo pedagógico es necesario darle un tratamiento metodológico a la formación de un ser integral como ya se mencionó, es necesario nombrar que tipo de didáctica se va a trabajar.

## **2.5. MODELO DIDÁCTICO**

Según Gimeno, J. se entiende este como: “el conjunto de elementos que interactúan y poseen una lógica interna con cada uno de sus componentes (objetivo, contenido, método, organización, medios, evaluación) para alcanzar las intenciones educativas de una asignatura específica”. (Gimeno, J. 1985 p.96).

Teniendo en cuenta este concepto de didáctica y siguiendo la intención que pretende el PCP, es de considerar que el modelo didáctico en el que se centra el proyecto es el modelo didáctico alternativo propuesto por García Pérez, 2000, como una alternativa diferente al modelo tradicional.

Con respecto a las características del modelo vamos a relacionarlas con 5 preguntas que responden a dichas características y de esta forma ser más coherente con lo planteado en párrafos anteriores los cuales mencionan la relación enseñanza aprendizaje.

**¿Para qué enseñar?:** Se busca un enriquecimiento progresivo en el estudiante, para entender el mundo que lo rodea y actuar en el mismo.

**¿Que enseñar?:** Contenidos que integran diversos referentes (disciplinarios, cotidianos, problemática social y ambiental, conocimiento meta disciplinar).

**¿Con respecto a la Ideas e interese de los estudiantes?:** Se tienen en cuenta las ideas y los intereses de los educandos, tanto en relación con el conocimiento propuesto como en relación con la construcción de ese

conocimiento.

**¿Cómo enseñar?:** Metodología basada en la exploración del estudiante, trabajo en torno a problemas con secuencia de actividades relativas, papel activo del estudiante como constructor y reconstructor del conocimiento, papel activo del profesor como mediador de procesos.

**¿Y la Evaluación?:** Centrada en el seguimiento de la evolución del conocimiento desde la triada profesor, estudiante y proyecto, procesos sistemáticos constante conclusión y observación docente, diferentes instrumentos de seguimiento (producción de los estudiantes, diarios de profesor, observaciones diversas).

## **2.6. MODELO EVALUATIVO:**

En cuanto a que tipo de evaluación se aplicará se considera pertinente la evaluación centrada en el proceso, ya que este tipo de evaluación permite la adaptación de los programas educativos, a las características individuales del estudiante, teniendo en cuenta esto, ya que los sujetos participes en este proceso son madres en proceso de gestación y que cada una tienen unas características específicas.

Además este modelo evaluativo promueve el rendimiento de los estudiantes a partir de los contenidos y esto favorece el desarrollo de cada

estudiante ya que ya que el alumno interioriza más los contenidos en las calces además que existe la posibilidad de una retroalimentación la cual favorece el proceso. Además promueve la evaluación de los maestros teniendo en cuenta su desempeño.

## **2.7. TENDENCIA DE EDUCACION FISICA: LA EXPRESIÓN CORPORAL**

El presente proyecto tiene por intención, utilizar el cuerpo como promotor de la salud emocional en mujeres gestantes, por lo tanto la tendencia de la educación física que es pertinente con dicha idea es la expresión corporal la cual según (Rueda. B 2004) “es el ámbito del conocimiento que investiga las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento”. Por lo tanto para poder comprender como, la expresión corporal impulsa los procesos dentro este PCP se va a mostrar de una mejor forma los componentes que la envuelven y los que son relevantes para el proyecto.

Según González (1993, p.52) la educación física es "la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales". Teniendo en cuenta este concepto de educación física la expresión corporal contribuye al desarrollo integral del individuo, potenciando el

conocimiento y el desarrollo del lenguaje corporal, a través de técnicas que usan el cuerpo y el movimiento de forma espontánea y creativa, para: expresar, comunicar y realzar su valor estético. Según Ortiz (2002) dentro de lo que se refiere a expresar, se deben tener en cuenta contenidos internos de naturaleza psíquica, lo cual tiene relación con sensaciones, sentimientos, emociones, pensamientos, etc. Siguiendo con la idea del autor la expresión corporal también usa el cuerpo y el movimiento para lograr una comunicación con nosotros mismos, con los demás y con el entorno, de la misma forma realza el valor estético del cuerpo descubriendo sus posibilidades artísticas.

La expresión corporal posibilita el desarrollo de los intereses de este proyecto ya que, la madre gestante aprende, por medio de su cuerpo a expresar las emociones que la pueden favorecer o perjudicar en su proceso, también desarrolla una forma de canalizarlas adecuadamente y con esto mejora el bienestar de ella y de su bebé, a esto hacen referencia varios autores los cuales afirman que dependiendo de la experiencia por la que pasa una persona afecta o no su cuerpo Lowen (2011).

También para Ruano (2004) “las emociones y la mente están asociadas al funcionamiento del cuerpo. Es imposible separarlas.

El cuerpo siempre nos pasa factura de nuestros estados emocionales

(miedo, angustia o estrés)”.

La expresión corporal tiene distintas corrientes las cuales direccionan el proceso de forma diferente dependiendo del contexto, según Contreras (1998), citado por Arteaga (2003) considera que son tres las corrientes de la expresión corporal: terapéutica, escénica y pedagógica.

En este proyecto incluiremos la corriente terapéutica con fines pedagógicos de este modo la expresión corporal parece ligada a terapias psicocorporales entre ellas encontramos (bioenergética, biodanza, técnica de faldenkrais, danza movimiento terapia, entre otros) fomentado así que a través de la expresión corporal que individuo puede conocerse así mismo a través del contacto como vía terapéutica para su desarrollo físico y psicológico buscando así expresar lo que está en el interior del individuo con el movimiento de su cuerpo orientándolo hacia un autoconocimiento donde se trabaja la expresión de las emociones a través del cuerpo como vehículo de comunicación

En cuanto a lo pedagógico el movimiento se trabaja desde la toma de conciencia y la vivencia personal como una comunicación del ser con su cuerpo “se concibe la expresión corporal como un procedimiento didáctico interdisciplinario” ( Matéu Duran y Troguet 1992 ) . en cuanto a la educación no formal la expresión corporal busca que a través del cuerpo y el movimiento el ser

humano desarrolle las capacidades expresivas y comunicativas así como la espontaneidad , la creatividad y el autoconocimiento favoreciéndole un desarrollo de una sensibilización de estímulos internos y externos desarrollando su expresividad consiguiendo que el estudiante cree una seguridad de sí mismo desde su expresión corporal posibilitándolo a disfrutar de su movimiento aumentando la capacidad de comunicación.

## **4. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN**

### **3.1. Introducción**

En este capítulo se abordara el proceso de planeación curricular que permite la puesta en escena el proyecto curricular particular (PCP). Teniendo en cuenta toda la fundamentación desarrollada en capítulos anteriores y de esta forma se ponga en evidencia la coherencia entre la teoría y la práctica.

### **3.2. Objetivo general:**

Diseñar e implementar una propuesta que desde la educación física propicie espacios donde las madres en proceso de gestación, desarrollen la capacidad de expresar sus emociones por medio de su cuerpo, con la intención de construir una conciencia corporal.

### **Objetivos específicos:**

- Fomentar espacios donde la madre pueda expresar sus emociones, y de esta forma ayude con su proceso de gestación.
- Ayudar a la madre en proceso de gestación, para que mejore su expresión corporal con la cual identifique momentos de emoción que puedan ayudarla o perjudicarla.

- Construir espacios donde el docente de educación física, pueda intervenir desde su saber.

### **3.3. Propósito**

Ejecutar la propuesta según los parámetros que se han establecido, con la intención de educar seres humanos conscientes de su corporeidad y de esta forma potencialice su desarrollo como ser humano.

### **3.4. Justificación:**

Sabemos que cuando ejecutamos una clase de educación física nuestro cuerpo se mueve, pero no todos experimentamos que con el movimiento, también se mueven las emociones. Ellas son el principal motor que nos mueve a la acción, sin la motivación que nos proporcionan, nos costaría mucho levantarnos de la cama cada mañana y hacer la mayoría de las cosas que llenan nuestra vida de sentido y felicidad. Es en esta situación donde se presenta la oportunidad para que el educador físico ayude a desarrollar seres humanos, más conscientes de sus emociones ya que la educación física posibilita a través de la corporeidad herramientas con las cuales la mujer gestante exprese sus emociones ya que según Labonte (2005); cuando las emociones son retenidas o

juzgadas, en lugar de ser vividas como un simple movimiento de la vida, se cristalizan en el cuerpo generando enfermedades. Por esta razón es importante que la educación física la cual trabaja con el cuerpo y el movimiento se genere espacios donde la salud emocional sea potencializada para el bienestar del ser.

### **3.5. Metodología:**

El desarrollo de la propuesta en este proyecto gira entorno al desarrollo de la inteligencia emocional, por lo tanto se ha tenido en cuenta los componentes de la misma como subtemas, con la intención construir un proceso más significativo.

Dentro de las sesiones se designaron tres fases (ambientación, desarrollo y valoración) donde, se desarrollan los componentes esenciales de cada tema. Para tener claro a que se refiere lo ya mencionado se va a hacer una explicación del porqué de cada fase.

La ambientación hace referencia al inicio de cada sesión y es donde los estudiantes y el profesor, construyen un ambiente emocional por medio de la reflexión, y la comunicación ente el docente y los estudiantes. Seguido a esto está la fase de desarrollo en la cual las acciones principales dejan en evidencia los componentes de la expresión corporal como un elemento clave que desde la

educación física proporciona nuevas alternativas de aprendizaje, sobretodo en contextos que están tan alejados de la educación formal.

La siguiente fase dentro de las sesiones comprende todo lo que tiene que ver con la conclusión de la sesión, y es una fase de valoración ya que es donde al concluir las actividades los estudiantes le encuentran sentido y de esa forma valoran el proceso que se les propuso.

Al termino dela sesión se posibilita nuevamente un espacio de reflexión sin embargo en esta ocasión la intención es evaluar la sesión teniendo en cuenta las reflexiones de los alumnos dela misma.

### **3.6. Evaluación**

El proceso evaluación que se construyó dentro de este proyecto curricular particular, gira en torno al desarrollo de la inteligencia emocional por lo tanto se a tenido en cuenta un tipo de evaluación centrada en el proceso, ya que por medio de este modelo evaluativo se puede evidenciar las características de cada estudiante, además se puede averiguar el grado en que se han obtenido los objetivos propuestos. Por otro lado se construye una constante retroalimentación del proceso teniendo en cuenta al alumno y al maestro.

De modo que se ha tomado como herramienta la construcción de un formato donde los estudiantes responden a tres preguntas, las cuales buscan evidenciar como el estudiante evalúa su propio aprendizaje teniendo en cuenta la autoevaluación, con la cual se fortalece el autoconocimiento apropiación de conocimientos con respecto al tema.

Por otro lado la siguiente pregunta fomenta el espacio para que los estudiantes también relacionen su conocimiento con los demás y con esto se busquen la construcción de conocimiento en sociedad.

Por último y no menos importante, el docente es evaluado promedio de lo experimentado por sus alumnos en la sesión esto quiere decir que se construye una evaluación en la cual el alumno se evalúa al docente por medio del desarrollo en la sesión de los temas y metodologías planteadas.

Otro instrumento en donde el profesor evalúa los conocimientos adquiridos por el alumno, es el de un diario de campo desarrollado por el estudiante donde se harán por parte del docente reflexiones de las sesiones y de esta forma retroalimentar todas las sesiones con las experiencias.

### **3.7. Planeación general y formatos elaborados**

Por medio de los siguientes formatos se pone en evidencia las planeaciones generales con respecto al macro diseño y la construcción del micro diseño.

<b>EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE</b>		<b>C A L</b>
<b>Formato de evaluación del musical</b>		
<b>Conciencia emocional</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	
	<b>Luz Corredor</b>	
	<b>Carolina Restrepo</b>	
<b>Regulación emocional</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	
	<b>Luz Corredor</b>	
	<b>Carolina Restrepo</b>	
<b>Autonomía emocional</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	
	<b>Luz Corredor</b>	
	<b>Carolina Restrepo</b>	
<b>Reconocer las emociones de los demás</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	
	<b>Luz Corredor</b>	
	<b>Carolina Restrepo</b>	
<b>Establecer relaciones</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	
	<b>Luz Corredor</b>	
	<b>Carolina Restrepo</b>	

TABLA N° 1 FORMATO DE EVALUACIÓN



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE

**MACRO-DISEÑO**

TEMA		INTELIGENCIA EMOCIONAL				
SUBTEMAS	Conciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Reconocer las emociones de los demás	Establecer relaciones	
Sesiones	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
Métodos	Actividades		Fases de la sesión		Evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> <li>• Asignación de tareas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biodanza</li> <li>• Teatro</li> <li>• Mímica</li> <li>• Masaje</li> <li>• Meditación</li> </ul>		<i>Ambientación</i>  <i>Desarrollo</i>  <i>Valoración</i>		Evaluación por proceso	

TABLA N° 2 FORMATO DEL MACRO DISEÑO GENERAL DEL PROYECTO

TEMA	INTELIGENCIA EMOCIONAL	OBJETIVO GENERAL	Diseñar e implementar una propuesta que desde la educación física propicie espacios donde las madres en proceso de gestación, desarrollen la capacidad de expresar sus emociones por medio de su cuerpo, con la intención de potenciar su inteligencia emocional.							
SUBTEMAS	Diagnostico	Conciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Reconocer las emociones de los demás		Establecer relaciones		Musical	
SESIONES	1	2	3-4	5-6	7-8		9		10	
Fechas	29 de abril	4 de mayo	6 de mayo	8 de mayo	11 de mayo	13 mayo	15 de mayo	18 de mayo	20 de mayo	22 de mayo
OBJETIVO DE LA SESIÓN	Hacer un diagnóstico de la población y dar a conocer la propuesta.	Construir los conceptos de educación física, inteligencia emocional, emoción y sentimiento, las similitudes y diferencias por medio de prácticas corporales expresivas	Desarrollar actividades expresivo corporales que den la posibilidad, al estudiante de construir estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas	Potenciar la capacidad para la autoestima, actitud Positiva ante la vida desde lo que su cuerpo expresa.	Construir espacios donde se desarrollen, capacidades para la comunicación efectiva, respeto y actitudes pro-sociales.		Potenciar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social.		Construir un espacio escénico donde se evidencie como la madre es capaz de expresar sus emociones con libertad.	
Método	Resolución de problemas	Descubrimiento guiado Resolución de problemas	Asignación de tareas Resolución de problemas	Asignación de tareas Descubrimiento guiado	Asignación de tareas Descubrimiento guiado		Resolución de problemas Descubrimiento guiado		Resolución de problemas Descubrimiento guiado Asignación de tareas	
Actividades	Presentación de los profesores con los estudiantes y la elaboración de un cuestionario donde el estudiante pone en evidencia los conceptos que se tienen de emoción, sentimiento y	<b>Auto Masaje y Mímica</b>	<b>Biodanza y Teatro</b>	<b>Biodanza Y meditación</b>	<b>Biodanza y Masaje</b>		<b>Biodanza Teatro mímica</b>		<b>Danza Teatro Mímica</b>	

	educación física					
<b>Evaluación</b>	<p><b>Autoevaluación</b>  los estudiantes construirán un diario de campo con en el cual se desarrollaran tres ideas una la emoción que se está experimentando y como afecta su cuerpo, la segunda tiene que ver con una parte del cuerpo afectada y la emoción que se genera y tres las experiencias vividas en la sesión</p>	<p><b>Coevaluación</b>  Al finalizar cada sesión los participantes dela sesión evaluaran las acciones propuestas en clase y que tanto se aprendió con respecto al tema teniendo en cuenta tres preguntas.  ¿Qué emociones y sentimientos experimento dentro de la Clase?  ¿Cómo se desarrollaron esas emociones con respecto al tema?  ¿Cuál fue el mayor aporte que tuvo la sesión a su proceso de gestación?</p>	<p><b>Heteroevaluacion</b>  Teniendo en cuenta los temas planteados en la tabla de características en la inteligencia emocional, se tendrán en cuenta parámetros cualitativos y cuantitativos de cada sesión.</p>			

TABLA N° 3 FORMATO DEL MICRO DISEÑO GENERAL DEL PROYECTO



 <b>EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE</b>		Planeación de clase	
		Sesión N°:	02
 <b>Ubicación:</b> Casa de luz corredor	<b>fecha:</b> 04 de mayo 2015	<b>Duración de la sesión</b>	70 minutos
<b>Profesor:</b> Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello	<b>madre gestante:</b> Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez		
<b>Tema :</b> INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Subtema:</b> Conciencia emocional		
<b>Objetivo de la clase :</b> Construir los conceptos de educación física, inteligencia emocional, emoción y sentimiento, las similitudes y diferencias por medio de prácticas corporales expresivas.			
<b>Ambientación</b> Al iniciar la clase, se da la bebida a las madres y se les pide el favor que formen un círculo al cual vamos a llamar el círculo de la confianza, donde ellas van a comunicar como se sienten con respecto a sus días anteriores. Después de la reflexión sobre sus días anteriores, las madres cerrarán los ojos e imaginarán un lugar donde se sientan tranquilas.	<b>Desarrollo</b> Cuando las madres estén imaginando ese lugar tranquilo empezarán a pensar en una de las tres emociones positivas construyendo en sus manos una esfera de emociones con la cual va a masajear su cuerpo, comenzando por los pies hasta la cabeza. Mientras las madres masajean su cuerpo, se comienza a explicar los conceptos de emoción y sentimiento relacionándolos y aclarando sus diferencias.	<b>Valoración</b> Al momento que la madre termina con sus masajes y al mismo tiempo se termina con la explicación de los conceptos, se evidencia como la madre a través de la comunicación que tuvo con su cuerpo, toma conciencia de sus emociones con la ayuda de la aclaración de los conceptos. La madre escribirá en su cuaderno que emoción utilizó en la práctica y como lo relacionó con los conceptos expuestos.	<b>Indicador</b> <i>Las madres en proceso de gestación deben ser capaces de identificar las emociones, tanto positivas como negativas desde lo que su cuerpo les expresa, teniendo en cuenta los conceptos desarrollados en la sesión.</i> <b>Evaluación</b> Ya relacionados los conceptos de cada una, las madres construirán un mímica donde se evidencie lo que fue escrito por ellas. Las otras madres deben identificar la emoción que está en escena. Dentro del círculo de confianza la madre dará los conceptos de emoción que abstraiga de lo expuesto por los profesores y lo relacionará con la sesión.
20 minutos	30 minutos	10 minutos	10 minutos
		<b>Recurso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grabadora</li> <li>Colchonetas</li> <li>Aceite de almendras</li> </ul>	<b>Observación</b> Algunas madres se les dificultan mover su cuerpo con libertad, pero al hacer la parte de ambientación se sintieron más tranquilas con ellas mismas.

TABLA N° 4 FORMATO SESION DE CLAS

## **4 EJECUCIÓN**

### **4.1. Contextualización de la ejecución**

En este proyecto capítulo se abordara específicamente la población que se intervino el lugar y las ejecución de las clases propuestas para el desarrollo del objetivo del proyecto hay que tener en cuenta que cualquier propuesta curricular puede ser desarrollada con cualquier tipo de población , lo importante es que el docente sea capaz de desarrollar dicho proyectos para las necesidades específicas de la población que se interviene.

Este proyecto se implementara para potencializar la inteligencia emocional en las madres gestantes ya que para el proyecto curricular particular este es un factor importante para el desarrollo de un embarazo saludable y genera una buena comunicación del cuerpo de las madres , es acá donde la educación física juega un papel importante fomentando una comunicación de las emociones a través del cuerpo desarrollando capacidades expresivas en la madre gestante población a intervenir.

Las prácticas del proyecto fueron ejecutadas con tres mujeres gestantes en diferente trimestre de gestación ya que por cada trimestre se pueden evidenciar diferentes emociones.

Al tener evidencia de estado físico y psicológico de la madre las relaciones en su trabajo , familiar se evidencia el nivel que tiene cada madre gestante en su diferente trimestre de gestación sus necesidades angustias y metas en cuanto a su desarrollo de la gestación la relación con sus familiares las personas con las que trabaja y en general con el mundo en que la rodea obteniendo una perspectiva para así poder desarrollar los objetivos propuestos en el proyecto particular curricular.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

## EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE

Nombre de la madre gestante		Fecha	Ciudad	Peso	Talla
Edad	Numero de gestaciones	Número de controles prenatales	Numero semanas de Gestación	Embarazo planeado	
<b>Antecedentes personales</b>					
<b>Ocupación</b>					
<b>Enfermedades patológicas o cirugías realizadas</b>					
<b>Antecedentes familiares</b>					
<b>Núcleo familiar</b>					

TABLA N° 5 FORMATO FICHA DIAGNOSTICA

## 4.2. Intervención de las sesiones

Se realizaron las sesiones de clase en las diferentes casas de cada una de las madres para facilitar su asistencia a clase por su estado de embarazo la última se realizó *Centro de acondicionamiento físico SKY GYM sede chicala*, se llevaron a cabo los días 29 de abril, y 4,6,8,11,13,15,18,20,22 de mayo se realizaron 3 días a la semana para un total de 10 sesiones en el horario de la tarde con una duración de clase de 70 minutos donde se divide las secciones en:

- **Ambientación**
- **Desarrollo**
- **Valoración**

Entre las sesiones se programó una diagnóstica para conocer la población y dar a conocer la propuesta el resto de las secciones maneja unos subtemas de la inteligencia emocional donde cada madre gestante llevara un diario de campo que se entregara en la clase final

En la primera sesión, se realizó una bienvenida al grupo de madres gestantes, donde se presentan los profesores y con esto también se explica el proyecto paso por paso. Teniendo en cuenta que las madres no se conocían se sugirió una actividad donde ellas se presentaron una por una, según las

siguiente características.

- Nombre
- Edad de la madre
- Semanas de gestación
- Descripción personal

También se abarcaron los conceptos que ellas tenían sobre:

- Educación física
- Inteligencia emocional
- Emoción
- Sentimientos

Ya que estos se utilizaran en la mayoría de las clases.

Al inicio de cada sección se maneja un círculo de confianza donde las madres exponen lo vivido en sus días, las inquietudes respecto a la clase anterior y la relación con su realidad

#### **4.3. Desarrollo de las sesiones**

En el proyecto se abarcaron los subtemas que incluyen en la

inteligencia emocional y que para nosotros fueron claves para poder potencializar esta inteligencia en las madres gestantes

Se evidenciará en cada sesión el objetivo de la clase teniendo en cuenta el desarrollo de esta misma para madre gestante, las sesiones son tenidas en cuenta con el orden que la madre experimente cambios de su capacidad expresiva y de cómo esta le ayudara a expresar esas emociones que vivirá en el proceso de gestación.

En la segunda sesión se evidenciará la construcción de los conceptos anteriormente mencionados en la primera clase que servirán de base para el desarrollo de la clase a través de prácticas corporales expresivas.

Tercera y cuarta sesión se abarcará la construcción de estrategias donde la madre tenga la capacidad de autogenerarse emociones positivas que le ayudaran con el desarrollo un buen de su gestación.

Quinta y sexta se genera un espacio donde la madre pueda potenciar la capacidad para la autoestima, y le genere expresiones positivas desde su cuerpo.

Séptima y octava se pretende Construir espacios donde se desarrollen, capacidades para la comunicación efectiva, respeto y actitudes pro-sociales con la ayuda.

Novena Se pretende que la madre gestante sea capaz de potenciar un bienestar personal y social que le ayuden con la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales.

Para terminar las sesiones de nuestro proyecto se desarrollara en la última clase, donde las madres Construirán un espacio escénico donde se evidencie como son capaces de expresar sus emociones con libertad evidenciando el proceso de las clases vividas.

## 5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

### 5.1. Experiencia como educadores:

Al realizar el desarrollo de este proyecto evidenciamos el papel importante que realiza el docente dentro de las aulas de la educación no formal en este caso el profesor de educación física al poder transformar una realidad al beneficio de los estudiantes brindando herramientas para proporcionar un buen desarrollo en una de las etapas de la vida en este caso el de la madre gestante.

Nuestras prácticas fueron enriquecedoras en el sentido que se descubre la educación física y al Ecuador físico en un campo de acción fuera de la educación formal al fomentar un desarrollo en las clases desde las herramientas propuestas a lo largo de nuestra carrera creando una participación activa a lo largo de las sesiones propuestas para el desarrollo de nuestro proyecto.

Al tratar de relacionar la teoría propuesta en nuestro proyecto con la práctica es bastante trabajo lograr que lo citado es nuestro proyecto concordara con lo propuesto en las secciones de clases y de este modo al componer nuestro macro y micro currículo se fueron evidenciando los aciertos y errores que fuimos solucionando en la creación a lo largo de nuestro proyecto curricular particular que sin duda generaron un aprendizaje para nosotros como futuros

maestros .

Para el profesor de educación físico que se encarga el desarrollo integral del individuo a través del cuerpo en moviendo es gratificante lo que aportamos al desarrollo del ser humano fomentando una relación con el entorno y la realidad que lo rodea.

## **5.2. Experiencia con la población**

Al iniciar el proyecto se evidencio las dificultades en la búsqueda de la población ya que al ser madres gestantes se problematiza la asequibilidad a los centros de salud en los que se pudieran encontrar.

Pero al ya tener esa población conformada fue satisfactoria la relación en las clases, observar el proceso de cada madre gestante a través de las sesiones propuestas en nuestro proyecto ver su cambio y ver el desarrollo de su capacidad expresiva que de una u otra forma ayuda en él un buen desarrollo de la gestación.

Al concientizar a la madre de que no solo es importante su estado físico si no también el emocional se evidencias cambios en sus relaciones tanto en el trabajo como sus familiar, la participación activa en la clase y el reconocimiento de esas emociones no solo en ellas si no en las demás personas

que la rodean.

Los procesos educativos que en este proyecto han dejado construcciones importantes a nivel profesional, ya que cada uno de los componentes dan la posibilidad de comprender más, Como el ser docente es una labor importante además de exigente.

El comprender como funciona una construcción pedagógica que deja a la educación componentes importantes, es en una gran capacidad importante puesto que cada uno de nosotros como docentes debemos tomar un papel en la sociedad y es en la construcción de estos ejercicios donde se deja ver cómo, la vida de un profesor es diseñar construcciones humanas.

Dentro de un proceso de construcción curricular se deben tener tantos factores como sean posibles ya que esto permite que las intervenciones que se hagan logren sobresalir en todos los aspectos.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Alvares, M. (1990). *el embarazo. Relajación y acondicionamiento psicológico*. América.
- Aboleda, R. Gallo, L. y Molina. N. (2005). *Motricidad y Gestación*. Editorial kinesis: Armenia.
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la Expresión Corporal*. Ámbito pedagógico. Grupo Editorial Universitario. Granada.
- Botero. J, Jubiz. A, Henao, G. (1990). *obstetricia y ginecología: texto integrados* Colombia: Carbajal s.a.
- Castañeda, G y Chalarca, C. (2004) En: *la Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*. Monografía. Instituto universitario de educación física: actividad física y salud. Universidad de Antioquia.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- De Zubiria Samper, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- García, F. (2000). Los modelos didácticos como instrumento de análisis y de intervención en la realidad educativa. Revista docencia. Colegio de profesores de Chile. Recuperado de <http://www.revistadocencia.cl/pdf/20100728123508.pdf> [12/06/14].
- Gimeno, J. (1985). *la pedagogía por objetivos*; Madrid, popular

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ.* Nueva York: Bantam Books. (Versión castellana: *Inteligencia emocional*, Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999b). *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona: Kairó.
- GONZÁLEZ, M. (1993): *La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica*, en VV.AA.: *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*, vol. 1, Barcelona, INDE.
- Quintero; J (2007); *Universidad Fermin Toro; Escuela de Doctorado; Seminario Teorías y paradigmas educativos*; Venezuela; ; extraído el 28 de febrero del 2015 en sitio web: <http://doctorado.josequintero.net/>
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal.* Humanitas.Barcelona.
- Not,L.(1983).*las pedagogías del conocimiento*.mexico: fondo de cultura económica.1ra . edición en español.
- OMS. Reducir los riesgos del embarazo. (en línea), recuperado el 01 de marzo de 2015, disponible en [http://www.who.int/making\\_pregnancy\\_safer/es/](http://www.who.int/making_pregnancy_safer/es/) del embarazo
- Ortiz, M.M. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física.* Grupo Editorial Universitario. Granada.
- República de Colombia. Corte Constitucional Colombiana, Sentencia T-873/05

- Rueda, B. (2004). *La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física*. En Castillo, E.; Díaz, M. (2004). *Expresión Corporal en Primaria*. Servicio de publicaciones. Universidad de Huelva.
- Stopart, M. (1996). *Embarazo y Nacimiento*. Norma. Bogota.
- Toro, R. (2002). *Biodanza*. Brasil: Olavobrás

## **ANEXOS**

En el siguiente capítulo se dejaron en evidencia los anexos correspondientes al proyecto curricular particular donde se identifican las sesiones de clase, fichas diagnósticas, formato de evaluación e imágenes de las diferentes sesiones de clase.



EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE

Ficha diagnóstica		<b>Fecha</b>	29 de abril del 2015	<b>Ciudad</b>	Bogotá	<b>Peso</b>	46 kg	<b>Talla</b>	1.50 cm
<b>Nombre de la madre gestante</b>	<b>Edad</b>	<b>Numero de gestaciones</b>	<b>Número de controles prenatales</b>	<b>Numero de semanas de Gestación</b>		<b>Embarazo planeado</b>			
Diana Rodríguez	25 años	01	01 control	5 semanas		NO			
<b>Antecedentes Emocionales</b>	Depresión ya que mi esposo al enterarse que yo estaba embarazada se alejó y me dejó sola								
<b>Ocupación</b>	Administradora gimnasio								
<b>Enfermedades patológicas o cirugías realizadas</b>	Diabetes								
<b>Antecedentes familiares</b>	Padres Hipertensión Arterial , diabetes								
<b>Núcleo familiar</b>	Actualmente Vivo con mis padres y ellos dependen de mi económicamente , por esta razón al entrarme de que estaba embarazada fue un golpe muy duro para mi								



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Ficha diagnóstica	<b>Fecha</b>	29 de abril del 2015	<b>Ciudad</b>	Bogotá	<b>Peso</b>	54	<b>Talla</b>	1.60
<b>Nombre de la madre gestante</b>	<b>Edad</b>	<b>Numero de gestaciones</b>	<b>Número de controles prenatales</b>	<b>Numero de semanas de Gestación</b>	<b>Embarazo planeado</b>			
Luz Corredor	22 años	1	2 controles	14 semanas	NO			
<b>Antecedentes Emocionales</b>	Manejo estrés por causa de la universidad ya que me toca bastante duro la jornada y se torna pesado la comunicación algunas veces con mis compañeros y profesores							
<b>Ocupación</b>	Estudiante : enfermería Superior r V semestre							
<b>Enfermedades patológicas o cirugías realizadas</b>	Hipotiroidismo en tratamiento							
<b>Antecedentes familiares</b>	Madre :Diabetes Padre : fallecido							
<b>Núcleo familiar</b>	Actual mente vivo con mi mama y dependo económicamente de ella, al enterarme que estaba embarazada fue bastante duro ya que los planes de bebe aún no estaba en mis proyectos y más al enterarme que mi embarazo es de alto riesgo por mi enfermedad se me ha dificultado la asistencia a la u universidad por las incapacidades							



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

<b>Ficha diagnostica</b>		<b>Fecha</b>	29 de abril del 2015	<b>Ciudad</b>	Bogotá	<b>Peso</b>	85 kg	<b>Talla</b>	1.70 cm
<b>Nombre de la madre gestante</b>	<b>Edad</b>	<b>Numero de gestaciones</b>	<b>Número de controles prenatales</b>	<b>Numero de semana s de Gestación</b>	<b>Embarazo planeado</b>				
Carolina Restrepo	35 años	30.6 semanas	7 controles	1	SI				
<b>Antecedentes Emocionales</b>	Manejo estrés y ansiedad : el estrés lo manejo por parte de mi trabajo ya que manejo un horario largo, y al manejar pacientes es bastante pesado en mi estado y la ansiedad es porque mi embarazo es de alto riesgo por mi cirugía y tratamiento								
<b>Ocupación</b>	Auxiliar de Enfermería en el área de urgencias de ginecología y obstetricia , sala de partos								
<b>Enfermedades patológicas o cirugías realizadas</b>	Cirugía de tiroides hace dos años								
<b>Antecedentes familiares</b>	Madre : Hipertensión arterial , tiroides								
<b>Núcleo familiar</b>	Actual mente vivo en Bogotá con mi esposo solos lejos de la familia ya que ella viven en Pereira , al enterarme de mi embarazo me coloque muy feliz ya que estaba planeándolo y los médicos me decían que por mi cirugía era difícil quedar embarazada y por mi edad sería un embarazo de alto riesgo pero al igual pese a los pronósticos siento miedo más sin embargo me siento feliz ya que hasta el momento todo ha salido muy bien								

Anexo N° 3 Formato ficha diagnostica Carolina Restrepo



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 01

Lugar de la práctica: Casa de carolina      fecha: 29 de abril del 2015      Duración de la sesión: 70 minutos

Profesor: Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello      madre gestante: Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez

Tema : INTELIGENCIA EMOCIONAL      Subtema: Diagnostico

Objetivo de la clase : Hacer un diagnóstico de la población y dar a conocer la propuesta.

Ambientación	Desarrollo	Valoración	Indicador	Evaluación	Recursos	Observación
<p>En la primera clase, se realizó una bienvenida al grupo de madres gestantes, donde se presentan los profesores y con esto también se explica el proyecto paso por paso.</p> <p>Teniendo en cuenta que las madres no se conocían se sugirió una actividad donde ellas se presentaron una por una, teniendo en cuenta las siguientes características.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre</li> <li>• Edad de la madre</li> <li>• Semanas de gestación</li> <li>• Descripción personal</li> </ul>	<p>En esta fase las madres pondrán en evidencia los imaginarios que se tienen con respecto a los conceptos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inteligencia emocional</li> <li>• Emoción</li> <li>• sentimientos</li> </ul> <p>Por medio de una historia narrada en el cual relacionara los tres conceptos.</p>	<p>En esta fase las madres dan su opinión personal de lo que se expuso con respecto al proyecto, lo que ellas esperan de él y como creen que las va en el proceso de gestación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Educac se du</li> </ul>	<p><i>La madre desarrolla la clase teniendo en cuenta los parámetros establecidos, donde se identifican los imaginarios que se tiene sobre educación física, inteligencia emocional, emoción y sentimientos.</i></p> <p><i>Las actividades propuestas en clase facilitan el desarrollo del objetivo propuesto.</i></p>	<p>En un círculo de confianza las madres comentan, si pudieron relacionar los conceptos en la narración, de ellas mismas, de sus compañeras y con esto la pertinencia de la clase.</p> <p>Se entrega un formato de antecedentes médicos y personales el cual se debe diligenciarse para la siguiente clase.</p> <p>Se hace entrega de un cuaderno en el cual la madre va a plasmar sus emociones con relación a su cuerpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• colchonetas</li> <li>• balones bitbal</li> <li>• hojas de papel y lápices</li> </ul>	<p><i>Las madres al relacionar los conceptos en grupo se dieron cuenta que existen diferencias por lo tanto es importante unificar criterios</i></p> <p><i>Las madres en general tienen dificultad al comunicar sus ideas frente a su compañera.</i></p>
20 minutos	30 minutos	10 minutos		10 minutos		

Anexo N°4. Planeación desarrollada clase 1.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 02

<b>Lugar de la práctica:</b>	Casa de luz corredor	<b>fecha:</b>	04 de mayo 2015	<b>Duración de la sesión</b>	70 minutos
------------------------------	----------------------	---------------	-----------------	------------------------------	------------

<b>Profesor:</b>	Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello	<b>madre gestante:</b>	Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez
------------------	---	------------------------	--

<b>Tema :</b>	INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Subtema:</b>	Conciencia emocional
---------------	------------------------	-----------------	----------------------

<b>Objetivo de la clase :</b>	Construir los conceptos de educación física, inteligencia emocional, emoción y sentimiento, las similitudes y diferencias por medio de prácticas corporales expresivas.
-------------------------------	---

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>
<p>Al iniciar la clase, se da la bebida a las madres y se les pide el favor que formen un círculo al cual vamos a llamar el círculo de la confianza, donde ellas van a comunicar como se sienten con respecto a sus días anteriores.</p> <p>Después de la reflexión sobre sus días anteriores, las madres cerrarán los ojos e imaginarán un lugar donde se sientan tranquilas.</p>	<p>Cuando las madres estén imaginando ese lugar tranquilo empezarán a pensar en una de las tres emociones positivas construyendo en sus manos una esfera de emociones con la cual va a masajear su cuerpo, comenzando por los pies hasta la cabeza.</p> <p>Mientras las madres masajean su cuerpo, se comienza a explicar los conceptos de emoción y sentimiento relacionándolos y aclarando sus diferencias.</p>	<p>Al momento que la madre termina con sus masajes y al mismo tiempo se termina con la explicación de los conceptos, se evidencia como la madre a través de la comunicación que tuvo con su cuerpo, toma conciencia de sus emociones con la ayuda de la aclaración de los conceptos.</p> <p>La madre escribirá en su cuaderno que emoción utilizó en la práctica y como lo relacionó con los conceptos expuestos.</p>	<p><b>Las madres en proceso de gestación deben ser capaces de identificar las emociones, tanto positivas como negativas desde lo que su cuerpo les expresa, teniendo en cuenta los conceptos desarrollados en la sesión.</b></p>
			<b>Evaluación</b>
			<p><b>Ya relacionados los conceptos de cada una, las madres construirán un mímica donde se evidencie lo que fue escrito por ellas.</b></p> <p><b>Las otras madres deben identificar la emoción que está en escena.</b></p> <p><b>Dentro del círculo de confianza la madre dará los conceptos de emoción que abstraiga de lo expuesto por el profesor y lo relacionará con la sesión</b></p>
			10 minutos
			<b>Recurso</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Aceite de almendras</li> </ul>
			<b>Observación</b>
			<p>Algunas madres se les dificultó mover su cuerpo con libertad, pero al hacer la parte de ambientación se sintieron más tranquilas con ellas mismas.</p>
20 minutos	30 minutos	10 minutos	



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 03

<b>Lugar de la práctica:</b>	Casa de Diana Rodríguez	<b>fecha:</b>	06 de mayo 2015	<b>Duración de la sesión</b>	70 minutos
------------------------------	-------------------------	---------------	-----------------	------------------------------	------------

<b>Profesor:</b>	Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello	<b>madre gestante:</b>	Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez
------------------	---	------------------------	--

<b>Tema :</b>	INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Subtema:</b>	Regulación emocional
---------------	------------------------	-----------------	----------------------

<b>Objetivo de la clase :</b>	Desarrollar actividades expresivo corporales que den la posibilidad, al estudiante de construir estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas
-------------------------------	--

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>
<p>Al iniciar la clase y dentro círculo de confianza se le pide a las madres que expliquen los conceptos aprendidos y como los relacionaron con su realidad.</p> <p>Dentro del mismo círculo de confianza retomamos ese lugar tranquilo donde ella identifica las emociones que la atraviesan.</p>	<p>Las madres escogerán una canción que les guste, con ella empezar a bailar como ellas quieran en todo el espacio, se les pide que expresen una por una las emociones positivas que escogieron en la segunda sesión.</p> <p>La música empieza cambiar según la vivencia que ellas quieran demostrar con su baile.</p>	<p>Dentro de la sesión a las madres se les da la posibilidad de relacionar las emociones con un movimiento en particular dentro de su danza para que lo comparta una por una dentro del círculo de confianza.</p> <p>Dentro del círculo de confianza las madres mostraran el movimiento con el cual se representa de mejor forma esa emoción positiva y se les pide que tengan en cuenta los movimientos para la próxima sesión.</p>	<p><b>La madre por medio de la biodanza expresara sus emociones positivas y de esta forma construirá un método con el cual aprenderá utilizarlas.</b></p>
			<p><b>Evaluación</b></p> <p><b>Dentro del círculo de confianza las madres comentaran como se sintieron la danza y como esta revive las emociones positivas junto con la variación de la música.</b></p> <p><b>Se les pide que dentro del cuaderno que ellas tienen realicen un escrito con respecto a los movimientos que relacionan con esas emociones.</b></p>
			<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• Colchonetas</li> </ul>
			<p><b>Observación</b></p> <p>Las madres al proponer una danza se notaron un poco preocupadas por su embarazo.</p> <p>Con los diferentes tipos de música las madres demostraron más su expresividad y de esta forma poco apoco se relajaron más con respecto a su embarazo.</p> <p>Algunas madres al comenzar la clase tenían dolor de espalda y al finalizar la sesión manifestaron sentirse mejor y más tranquilas.</p>
<b>20 minutos</b>	<b>30 minutos</b>	<b>10 minutos</b>	<b>10 minutos</b>

Anexo N° 6 Planeación desarrollada clase 3



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 04

<b>Lugar de la práctica:</b>	<b>Casa de Manuel Acosta (Centro de acondicionamiento físico SKY GYM sede chicala)</b>	<b>fecha:</b>	<b>08 de mayo 2015</b>	<b>Duración de la sesión</b>	<b>70 minutos</b>
------------------------------	--	---------------	------------------------	------------------------------	-------------------

<b>Profesor:</b>	<b>Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello</b>	<b>madre gestante:</b>	<b>Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez</b>
------------------	--	------------------------	---

<b>Tema :</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Subtema:</b>	<b>Regulación emocional</b>
---------------	-------------------------------	-----------------	-----------------------------

<b>Objetivo de la clase :</b>	<b>Desarrollar actividades expresivo corporales que den la posibilidad, al estudiante de construir estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas</b>
-------------------------------	---

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>				
<p>Se inicia la clase saludando a las madres y formando el círculo de confianza, dentro del mismo las madres comentan al grupo como se sintieron con la clase anterior.</p> <p>Le les pide a las madre que recuerden os movimientos que representan cada una de las emociones las cuales experimentaron en la danza ya que con estas se va a trabajar en la presente sesión.</p> <p>Se les pide a las madres que recuerden una situación de ira y estrés por la cual hayan pasado para interpretarla.</p>	<p>Se ubica a las mamás dentro de un cuarto con espejos donde las madres tomaran posición cada una frente a un espejo y acompañadas de la misma música deben interpretar una escena teatral donde los movimientos de la sesión anterior se evidencien.</p> <p>Para la construcción esencia se les dará 10 minutos y para la interpretación 20 minutos.</p>	<p>La madres interpretan una por una frente al espejo donde el público serán ellas mismas y la madre que está interpretando su escena tiene por consigan mirarse al espejo todo el tiempo.</p>	<p><b>La madre en poseso de gestación al comunicar sus emociones positivas debe ser capaz de confrontar dichas emociones con las negativas y de esta forma, regularlas en beneficio propio</b></p>				
			<b>Evaluación</b>				
			<p><b>Al final de la sesión se forma el circulo se la confianza donde las madres comentaran como se sintieron con respecto a la experiencia y como lograron contrarrestar las emociones negativas con la positivas.</b></p> <p><b>Las madres comentaran como la actividad ayuda a ver en las emociones positivas el alivio de las negativas.</b></p> <p><b>Las madres deben escribir en su cuaderno como se sintieron en la case</b></p>				
			<table border="1"> <tr> <th><b>Recurso</b></th> <th><b>Observación</b></th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grabadora</li> <li>colchonetas</li> <li>salón espejos</li> </ul> </td> <td> <p>Las madres gozaron mucho la case ya que al finalizar la sesión manifestaron mucha tranquilidad y paz.</p> <p>Las madres en esta sesión fueron muy expresivas y mu emotivas.</p> </td> </tr> </table>	<b>Recurso</b>	<b>Observación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grabadora</li> <li>colchonetas</li> <li>salón espejos</li> </ul>	<p>Las madres gozaron mucho la case ya que al finalizar la sesión manifestaron mucha tranquilidad y paz.</p> <p>Las madres en esta sesión fueron muy expresivas y mu emotivas.</p>
<b>Recurso</b>	<b>Observación</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grabadora</li> <li>colchonetas</li> <li>salón espejos</li> </ul>	<p>Las madres gozaron mucho la case ya que al finalizar la sesión manifestaron mucha tranquilidad y paz.</p> <p>Las madres en esta sesión fueron muy expresivas y mu emotivas.</p>						
<b>20 minutos</b>	<b>30 minutos</b>	<b>10 minutos</b>	<b>10 minutos</b>				

Anexo N° 7. Planeación desarrollada clase 4



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
Educar para transformar

**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 05


<b>Lugar de la práctica:</b>	<b>Casa de Sandra Yanet Molano Bello</b>	<b>fecha:</b>	<b>11 de mayo</b>	<b>Duración de la sesión</b>	<b>70 minutos</b>
------------------------------	--	---------------	-------------------	------------------------------	-------------------

<b>Profesor:</b>	<b>Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello</b>	<b>madre gestante:</b>	<b>Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez</b>
------------------	--	------------------------	---

<b>Tema :</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Subtema:</b>	<b>Autonomía emocional</b>
---------------	-------------------------------	-----------------	----------------------------

<b>Objetivo de la clase :</b>	<b>Potenciar la capacidad para la autoestima, actitud Positiva ante la vida desde lo que su cuerpo expresa.</b>
-------------------------------	---

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>
<p>Al iniciar la sesión se formara el círculo de confianza donde se le dará la bienvenida a las madres para la práctica, seguido a esto se le pide a las madres que recuerden la clase anterior para que cuenten al grupo como la vivieron y que experiencia les deja.</p>	<p>Se le pide a las madres que se ubiquen de una forma cómoda en las colchonetas, con lo que se pondrá música relajante y esencias aromáticas, el maestro comenzara a pedirle a la madre que maneje la respiración y con cada inhalación ella intente sentir como su pecho se llena de oxígeno, se le pide a la madre que empiece a percibir como su bebé se mueve dentro de ella que imagine como su bebe crece y como cada parte de su cuerpo se desarrolla.</p>	<p>Con lo que su cuerpo les comunica con cada respiración, se le pide a la madre que relacione el desarrollo de su bebe con la vida que ha tenido hasta ahora y como con cada día él bebe crece y si vida crece con el mismo. La madre debe poner las manos en su barriga para que entienda lo que su cuerpo intenta comunicarle, mientras el profesor por medio del relato le ayuda a construir la relación de su bebe con la vida que ellas han tenido.</p>	<p><b>La madre debe ser capaz de expresar emociones positivas, con las cuales genere una actitud positiva ante su proceso de gestación.</b></p>
			<b>Evaluación</b>
			<p><b>La madre dentro del circulo de la confianza demuestran una a una las emociones que se vivieron dentro de la case.se le pide a la madre que escriba en el cuaderno las emociones que tubo dentro de la sesión y como esas emociones se relacionan con su vida.</b></p>
			<b>10 minutos</b>
			<b>Recurso</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• colchonetas</li> <li>• Esencias aromáticas</li> </ul>
			<b>Observación</b>
			<p>Las madres expresaron varias emociones positivas.</p> <p>Las madres dentro de la sesión recordaron mucho a sus familias y demostraron que lo que ellos les expresan es muy importante para ellas.</p>
<b>20 minutos</b>	<b>30 minutos</b>	<b>10 minutos</b>	

 <b>EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE</b>		Planeación de clase	
		Sesión N°:	06
<b>Lugar de la práctica:</b>	Casa de carolina	<b>fecha:</b>	13 de mayo 2015
		<b>Duración de la sesión</b>	70 minutos
<b>Profesor:</b>	Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello	<b>madre gestante:</b>	Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez
<b>Tema :</b>	INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Subtema:</b>	Autonomía emocional
<b>Objetivo de la clase :</b>	Potenciar la capacidad para la autoestima, actitud positiva ante la vida.		
<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>
Al iniciar la sesión se le pide a las madres que formen el círculo de la confianza en el cual se les da la bienvenida y se les pide que cada una por medio de los movimientos de clases anteriores indique cuáles fueron las emociones experimentadas en la clase anterior.	Las tres madres en conjunto construirán una danza donde se vea como se proyectan ellas como mamá y cada vez que quieran expresar una emoción deben hacerlo con los movimientos ya construidos.	Al finalizar el baile se le pide a la madre que nos relate que fue lo que quiso decir con su danza y con esta plasmar en un dibujo como se siente ella con respecto al proceso de gestación que vive.	La madre debe ser capaz de expresar emociones positivas, con las cuales genere una actitud positiva ante su proceso de gestación.
			<b>Evaluación</b>
			Dentro del círculo de confianza las madres compartirán sus dibujos con los demás para que con la explicación de los mismos las madres vean lo importante que es ese proceso para cada una y como lo valoran.
			Se le pide a las madres que en el cuaderno escriban el cómo se sienten con su Bebe en sus vidas.
			10 minutos
			<b>Recursos</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Grabadora</li> <li>colchonetas</li> <li>hojas de papel</li> <li>lápices</li> <li>colores</li> </ul>
			<b>Observación</b>
			En la sesión las madres expresaron estar muy contentas con las sesiones porque les ha ayudado con las situaciones molestas y han estado muy contentas. Dentro de la sesión demostraron mayor capacidad de expresión por medio de la danza.
20 minutos	30 minutos	10 minutos	

Anexo N° 9 Planeación desarrollada clase 6



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 07

<b>Lugar de la práctica:</b>	Casa de luz corredor	<b>fecha:</b>	15 de mayo 2015	<b>Duración de la sesión</b>	70 minutos
------------------------------	----------------------	---------------	-----------------	------------------------------	------------

<b>Profesor:</b>	Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello	<b>madre gestante:</b>	Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez
------------------	---	------------------------	--

<b>Tema:</b>	INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Subtema:</b>	Reconocer las emociones de los demás
--------------	------------------------	-----------------	--------------------------------------

<b>Objetivo de la clase:</b>	Construir espacios donde se desarrollen, capacidades para la comunicación efectiva, respeto y actitudes pro-sociales.
------------------------------	---

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>
<p>Al iniciar la clase se le pide a madres y familiares que formen el círculo de la confianza en el cual se le da la bienvenida a los nuevos participantes de la sesión y se les pide a las madres que lean lo que escribieron en el cuaderno con respecto a la clase anterior, además se le pide a cada uno de los familiares que relate cómo se siente a nivel emocional con lo el proceso de gestación de cada una de las mamás.</p>	<p>Se le pide a las madres que tomen de la mano a su familiar con el cual se van a mover al ritmo de la música, teniendo en cuenta los movimientos que están ligados a las emociones trabajadas en clases anteriores, se le pide a los familiares que también bailen al ritmo de la música y que traten de mostrarle a la madre lo que sienten por medio del baile.</p>	<p><b>Se le pide a la madre que se siente y se ubique de una forma cómoda mientras el familiar que la acompaña baila frente a ella.</b></p> <p><b>Se le pide al familiar que por medio del baile siga expresando cómo se siente con ella y de esta forma identificamos su capacidad de expresión frente a su pareja.</b></p> <p><b>Al finalizar el baile se da un espacio a la pareja para que se den un abrazo.</b></p>	<p><b>La madre debe ser capaz, de reconocer como las emociones que expresan sus familiares influyen en ella.</b></p>
			<p><b>Evaluación</b></p> <p><b>En el círculo de la confianza la madre relatara que fue lo que sintió al ver a sus familiares expresar sus emociones a través de la danza.</b></p> <p><b>Se le pide a la madre que con su familiar escriban en el cuaderno como por medio del baile ella se dio cuenta de las emociones de su acompañante.</b></p>
			<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grabadora</li> <li>Colchonetas</li> </ul>
			<p><b>Observación</b></p> <p><i>Al inicio de la sesión los familiares que acompañaban a las madres se les dificultó expresarse sin embargo conforme avanzaba la clase eran más expresivos.</i></p> <p><i>Los familiares dejaron conocer su opinión con respecto al proyecto dejando claro que si visualizaron cambios en las madres con respecto a sus emociones.</i></p>
20 minutos	30 minutos	10 minutos	10 minutos



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 08

<b>Lugar de la práctica:</b>	Casa Diana Rodríguez	<b>fecha:</b>	18 de mayo 2015	<b>Duración de la sesión</b>	70 minutos
------------------------------	----------------------	---------------	-----------------	------------------------------	------------

<b>Profesor:</b>	Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello	<b>madre gestante:</b>	Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez
------------------	---	------------------------	--

<b>Tema :</b>	INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Subtema:</b>	Reconocer las emociones de los demás
---------------	------------------------	-----------------	--------------------------------------

**Objetivo de la clase :** Construir espacios donde se desarrollen, capacidades para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad.

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>
<p>Al iniciar la sesión se forma el círculo de confianza donde se les da la bienvenida nuevamente a las madres y familiares.</p> <p>Los familiares comentan cual fue su experiencia en la clase anterior y las madres comentan lo que escribieron en el cuaderno.</p>	<p>Para darle inicio a la sesión se les pide a las madres que busquen una posición cómoda en las colchonetas y busquen relajar su cuerpo por medio de la música que está sonando y de esta forma buscar que la madre se comunique desde su interior con sigo misma, seguido a esto el familiar toma un poco de aceite de Almendras con el cual va a empezar a masajear el cuerpo de la madre desde los pies para terminar en la cabeza y de esta forma transmitiendo por medio de sus manos esas emociones que experimento en la sesiona anterior</p>	<p>Promedio del masaje los familiares transmiten esas emociones positivas a la madre y con ello construir un laso sentimental más fuerte que ayude a la madre con su proceso de gestación.</p>	<p><b>La madre debe ser capaz, de reconocer como las emociones que expresan sus familiares influyen en el proceso de gestación.</b></p>
			<b>Evaluación</b>
			<p><b>Dentro del círculo de confianza madres y familiares comentan como se sintieron con la actividad como se sintieron expresando sus emociones y sentimientos por medio del tacto y como eso puede ayudar al a madre en su proceso.</b></p> <p><b>Las madres deben escribir en el cuaderno como la actividad une más a su acompañante con el proceso y con ellas.</b></p>
			<p><b>10 minutos</b></p>
			<b>Recurso</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Aceite de almendras</li> </ul>
			<b>Observación</b>
			<p>Dentro de la sesión se evidencio un mayor control de emociones negativas ya que hubo un roce entre una pareja y la situación fue manejada por ellos mismos.</p> <p>En la relación entre madres y familiares se evidenció un fortalecimiento y la madre pudo darse cuenta como su acompañante también esta emocionado con el proceso de gestación uniéndolos más.</p>
			<p><b>20 minutos</b></p>
			<p><b>30 minutos</b></p>
			<p><b>10 minutos</b></p>

Anexo N°11 Planeación desarrollada clase 8



**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 09

<b>Lugar de la práctica:</b>	Casa de Manuel acosta	<b>fecha:</b>	20 de mayo 2015	<b>Duración de la sesión</b>	70 minutos
------------------------------	-----------------------	---------------	-----------------	------------------------------	------------

<b>Profesor:</b>	Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello	<b>madre gestante:</b>	Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez
------------------	---	------------------------	--

<b>Tema :</b>	INTELIGENCIA EMOCIONAL	<b>Subtema:</b>	Establecer relaciones
---------------	------------------------	-----------------	-----------------------

<b>Objetivo de la clase :</b>	Potenciar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social.
-------------------------------	--

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>
<p>Para iniciar la sesión se les pide a las madres que formen el círculo de la confianza donde junto con sus familiares relataran como fue la experiencia que tuvieron en la clase anterior.</p> <p>Le pide a los familiares y madres que piensen en una emoción y con ella en un sentimiento el cual deberán tener presente en toda la sesión.</p>	<p>Para el desarrollo de la sesión se colocara música y los participantes de la sesión comenzaran a moverse en el salón caminando por todo el espacio, los familiares por medio de sus gestos interpretaran una emoción y un sentimiento los cuales tendrán que adivinar las madres y cuando pare la música las madres tendrá que decir las emociones y sentimientos que identificaron</p>	<p>Las madres con las emociones y sentimientos que identificaron construyen una historia donde identifican como cada una de esas emociones y sentimientos fueron vivenciados durante el proceso de gestación.</p>	<p><b>La madre debe ser capaz de reconocer las emociones de los demás y de esta forma entablar mejores relaciones.</b></p>
			<p><b>Evaluación</b></p> <p>Se les pide a las madres que lean la historia y se evidencie que tan perceptivas fueron con las emociones y sentimientos que expresaron los familiares.</p> <p>Las madres construirán una historia más completa dentro de los cuadernos evidenciando esas emociones y sentimientos.</p> <p>La historia deben construirla entre las tres para la próxima sesión.</p>
			<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Lápiz y papel</li> </ul>
			<p><b>Observación</b></p> <p>Las madres ya se sienten más cómodas con las actividades y sus acompañantes también.</p> <p>Dos de las madres manifestaron un dolor de cabeza el cual desapareció al transcurrir la sesión.</p>
<b>20 minutos</b>	<b>30 minutos</b>	<b>10 minutos</b>	<b>10 minutos</b>

Anexo N°12. Planeación desarrollada clase 9



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIVERSIDAD DE LA CALIDAD

**EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE**

Planeación de clase

Sesión N°: 10

<b>Lugar de la práctica:</b>	<b>Centro de acondicionamiento físico SKY GYM sede chicala</b>	<b>fecha:</b>	<b>22 de mayo 2015</b>	<b>Duración de la sesión</b>	<b>90 minutos</b>
------------------------------	--	---------------	------------------------	------------------------------	-------------------

<b>Profesor:</b>	<b>Manuel Alexander Acosta Ramírez - Sandra Yanet Molano Bello</b>	<b>madre gestante:</b>	<b>Luz corredor calorina Restrepo Diana rodríguez</b>
------------------	--	------------------------	---

<b>Tema :</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Subtema:</b>	<b>Musical</b>
---------------	-------------------------------	-----------------	----------------

<b>Objetivo de la clase :</b>	<i>Construir un espacio escénico donde se evidencie como la madre es capaz de expresar sus emociones con libertad.</i>
-------------------------------	--

<b>Ambientación</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Valoración</b>	<b>Indicador</b>				
<p>Dentro del círculo de confianza se le da la bienvenida a madres y familiares y se les pide el favor a las madres que entre las tres narren la historia que construyeron.</p> <p>Los docentes explican que con la historia deben hacer una hacer un musical donde se ponga en evidencia la historia que construyeron y de esta forma se la presenten sus familiares</p>	<p>Para la construcción del musical las madres aran uso del tiempo que se da en la etapa de desarrollo con la colaboración de los profesores para la construcción de escenarios y escenas pertinentes al desarrollo de la historia</p>	<p>Las madres desarrollan la historia por medio de la dramatización teniendo en cuenta que una de ellas no podía abalar una solo podía bailar mientras actuaba y la otra tenía que exagerar su actuación.</p>	<p><b>La madre debe ser capaz de construir un espacio escénico donde de evidencie el control de sus emociones.</b></p>				
			<p><b>Evaluación</b></p> <p><b>Se tendrá en cuenta lo puesto en escena para evidenciar los componentes de la expresión corporal a desarrollas los cuales ayudan con la apropiación de cada uno de los subtemas y de esta forma el desarrollo del inicio para el desarrollo de la inteligencia emocional.</b></p> <p><b>Se tendrá en cuenta lo escrito en el cuaderno de cada madre para evidenciar el avance emocional con respecto a su proceso de gestación.</b></p>				
			<p><b>10 minutos</b></p>				
			<table border="1"> <tr> <td><b>Recursos</b></td> <td><b>Observación</b></td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas</li> <li>• vestuario variado</li> <li>• cortinas</li> <li>• salón con espejos</li> <li>• sillas</li> <li>• maquillaje</li> </ul> </td> <td> <p>Las madres disfrutaron más de las sesiones</p> <p>Los familiares sintieron el apoyo que e l proyecto les quería dar a las madres</p> <p>Se realizó la actividad según lo planeado sin problemas</p> </td> </tr> </table>	<b>Recursos</b>	<b>Observación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas</li> <li>• vestuario variado</li> <li>• cortinas</li> <li>• salón con espejos</li> <li>• sillas</li> <li>• maquillaje</li> </ul>	<p>Las madres disfrutaron más de las sesiones</p> <p>Los familiares sintieron el apoyo que e l proyecto les quería dar a las madres</p> <p>Se realizó la actividad según lo planeado sin problemas</p>
<b>Recursos</b>	<b>Observación</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas</li> <li>• vestuario variado</li> <li>• cortinas</li> <li>• salón con espejos</li> <li>• sillas</li> <li>• maquillaje</li> </ul>	<p>Las madres disfrutaron más de las sesiones</p> <p>Los familiares sintieron el apoyo que e l proyecto les quería dar a las madres</p> <p>Se realizó la actividad según lo planeado sin problemas</p>						
<b>20 minutos</b>	<b>30 minutos</b>	<b>10 minutos</b>					

Anexo N°13. Planeación desarrollada clase 10

<b>EDUCACIÓN FÍSICA POTENCIADORA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA MUJER GESTANTE</b>		
<b>Formato de evaluación del musical</b>		
<b>Conciencia emocional</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	<b>M</b>
	<b>Luz Corredor</b>	<b>A</b>
	<b>Carolina Restrepo</b>	<b>M</b>
<b>Regulación emocional</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	<b>A</b>
	<b>Luz Corredor</b>	<b>M</b>
	<b>Carolina Restrepo</b>	<b>B</b>
<b>Autonomía emocional</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	<b>A</b>
	<b>Luz Corredor</b>	<b>A</b>
	<b>Carolina Restrepo</b>	<b>A</b>
<b>Reconocer las emociones de los demás</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	<b>M</b>
	<b>Luz Corredor</b>	<b>A</b>
	<b>Carolina Restrepo</b>	<b>B</b>
<b>Establecer relaciones</b>	<b>Diana Rodríguez</b>	<b>A</b>
	<b>Luz Corredor</b>	<b>A</b>
	<b>Carolina Restrepo</b>	<b>B</b>

Anexo N°14 Formato de evaluación resuelto

FOTO N° 1 FOTO DE LAS MADRES Y LOS DOS AUTORES DEL PCP





FOTO N° 2 CAROLINA RESTREPO



FOTO N° 3 LUZ CORREDOR



FOTO N° 4 DIANA RODRÍGUEZ