

**La Educación Física luego de la escolaridad en la era post (Postmodernidad,  
Post-COVID, Postpandemia)**

**Proyecto Curricular Particular para optar al título de  
Licenciado en Educación Física**

**Nombre del autor(es):**

**CARLOS ESTEBAN MOLINA BOLAÑOS**

**JIMMY ALEXANDER CALDERÓN BOJACÁ**

**LINA MARÍA MARTÍNEZ LAGOS**

**Tutor: Mg. GUIOMAR ALARCÓN CASTRO**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA**

**Bogotá, D.C.**

**2022**

## DEDICATORIA

*Este proyecto de grado es dedicado a cada uno de nuestros padres, hermanos, hermanas, compañeros y colegas formadores, porque han sido ellos quienes, desde los valores inculcados en el hogar, trabajo en equipo y maestros que innovan, han contribuido a que cada uno de nosotros vea en este proyecto una Educación Física que transforme las vidas.*

*Jimmy Alexander Calderón Bojacá*

*A mis padres y mis hermanos, quienes desde momentos de distancia y cercanía siempre han brindado su apoyo incondicional.*

*Carlos Esteban Molina Bolaños*

*Este trabajo está dedicado a todos los que creyeron en nosotros y estuvieron a lo largo de este sueño que hoy se materializa y nos deja grandes enseñanzas*

*Lina María Martínez Lagos*

## AGRADECIMIENTOS

*Los autores de este proyecto agradecen a todas y cada una de las personas que han ayudado a hacer realidad un propósito que trasciende bajo la mirada de la educación física como aquella que permite transformar vidas desde la corporalidad, en donde es necesario comprender al otro como aquel que ayuda a la construcción de mi personalidad.*

*Jimmy Alexander Calderón*

*A los maestros de la licenciatura, en especial a Guiomar Alarcón, que a través de sus enseñanzas y esfuerzo acompañaron el proceso desde varias dificultades y oportunidades, fue a través de estas que lograron sembrar en mí una Educación Física que trascienda de una actividad a la vida.*

*Carlos Esteban Molina Bolaños*

*A nuestra tutora Guiomar Alarcón, por ser nuestra cómplice, creer en nosotros y guiarnos en este camino. Todos los docentes, colegas y amigos, quienes nos transformaron y desde sus saberes contribuyeron en la construcción de este proyecto.*

*Lina María Martínez Lagos*

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
LISTA DE TABLAS.....	v
LISTA DE FIGURAS.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>1 FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL.....</b>	<b>2</b>
1.1 Antecedentes o Estado del Arte.....	2
1.2 Marco legal.....	8
1.3 Macro contexto .....	11
1.3.1 Pensamiento.....	11
1.3.2 Pensamiento Crítico .....	15
1.4 Actualidad, pensamiento crítico y sedentarismo.....	18
1.5 Hábito saludable y cuidado de sí.....	23
<b>2 PERSPECTIVA EDUCATIVA .....</b>	<b>27</b>
2.1 Componente Humanístico.....	27
2.2 Componente Pedagógico .....	32
2.3 Componente Disciplinar .....	36
<b>3 DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN.....</b>	<b>39</b>
3.1 Justificación .....	39
3.2 Objetivos .....	40
3.2.1 General.....	40
3.2.2 Específicos.....	40
3.3 Planeación general .....	40
3.4 Contenidos .....	43
3.5 Metodología .....	46
3.6 Evaluación .....	47
3.7 Rol del estudiante.....	51
3.8 Rol del profesor.....	51
<b>4 EJECUCIÓN PILOTO.....</b>	<b>53</b>
4.1 Microcontexto.....	53
4.1.1 Población.....	53
4.1.2 Aspectos educativos.....	58
4.1.3 Planta física.....	59

4.2	Microdiseño.....	59
4.2.1	Cronograma.....	62
5	ÁNALISIS DE LA EXPERIENCIA .....	68
5.1	Aprendizajes como docente.....	68
5.2	Incidencias en el contexto y en las personas .....	70
5.3	Incidencias en el diseño .....	72
5.4	Recomendaciones .....	73
	REFERENCIAS .....	75
	ANEXOS.....	81

### LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b>	Elaboración propia. Tipos de pensamiento según Dewey .....	15
<b>Tabla 2:</b>	Unidad Didáctica Me Ocupo de mí, elaboración propia .....	60
<b>Tabla 3:</b>	Unidad didáctica 2 Me ocupo de mí con el otro. Elaboración Propia .....	60
<b>Tabla 4:</b>	Cronograma propuesto de actividades. Elaboración Propia .....	62

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1: Posición del pensamiento crítico en procesos mentales. Tomado de Enseñar a pensar Muñoz 2018 .....</b>	<b>17</b>
<b>Figura 2: Habilidades fundamentales del pensamiento donde se ubica el pensamiento crítico. Tomado de Enseñar a pensar Muñoz 2018.....</b>	<b>18</b>
<b>Figura 3 Posición de Colombia en competencia lectora. Tomado del informe nacional de resultados para Colombia PISA 2018.....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 4: Necesidades y sus características. Tomado de Teoría de desarrollo a escala humana.....</b>	<b>31</b>
<b>Figura 5: Macrodiseño, Elaboración propia. Molina, Calderón, Martínez.....</b>	<b>42</b>
<b>Figura 6: Algunos conceptos de Evaluación. Tomado de Evaluación Formativa y compartida en Educación .....</b>	<b>49</b>
<b>Figura 7: Sector donde se ubica la empresa Parabor Colombia, en Bogotá. Tomado de Google Maps.....</b>	<b>54</b>
<b>Figura 8: División de sexo de los participantes. Elaboración propia .....</b>	<b>55</b>
<b>Figura 9: Grado de escolaridad de los participantes. Elaboración Propia.....</b>	<b>56</b>
<b>Figura 10: Frecuencia de comidas de los participantes. Elaboración Propia... </b>	<b>57</b>
<b>Figura 11: Formato de planeación sesión 1.....</b>	<b>64</b>
<b>Figura 12: Formato de diario de campo. Sesión 1 .....</b>	<b>65</b>
<b>Figura 13: Formato recolección de datos de encuesta.....</b>	<b>67</b>

## INTRODUCCIÓN

En nuestra actualidad, marcada por una serie de características propias de la actividad humana y su pensamiento, en este caso el posmodernismo, es necesario que se note la importancia que tiene el propio cuidado a través de hábitos que puedan contribuir a la vida diaria. Esto no puede ser pensado fuera del ambiente al que cada uno está sumergido en el diario vivir.

Se plantea el pensamiento crítico reflexivo, como una estrategia que permite llevar el conocimiento a la personalización, y, por lo tanto, una concientización frente a la necesidad del cuidado de sí para la vida diaria y así que se tome una postura frente a lo anteriormente plasmado, donde la búsqueda de este proyecto es que cada una de las personas establezcan los hábitos que pueden ser beneficiosos para su vida, no como parece ser una constante, indicarles qué actividades son las que deben llevar a cabo.

## 1 FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

### 1.1 Antecedentes o Estado del Arte

En el primer rastreo a nivel local los trabajos centrados en la formación del pensamiento crítico parecen estar guiados, la mayoría, en actividades que fomentan el trabajo comunitario atendiendo a perspectivas sociales, trabajo en equipo y actividades de relaciones del uno con el otro. Teniendo en cuenta esto, la selección fue enfocada en aspectos que no solamente contribuyeron a espacios sociales, sino también, a la construcción del pensamiento crítico como factor fundamental en el desenvolvimiento académico para la construcción, comprensión, creación y/o transformación de conceptos, desarrollo de habilidades, entre otros.

Los siguientes referentes conceptuales permiten esclarecer la necesidad de desarrollar el pensamiento crítico como aspecto fundamental en la educación, por lo tanto, el análisis de estos da pie a la comprensión y desarrollo de este.

En “La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional” (Sánchez, Quinayas, 2016), pese a ser tenido como un factor secundario, establecen el pensamiento crítico como una habilidad necesaria para la conciencia de las actividades y su función. Al presentar esta estrategia como un método pilar en la construcción del hábito, permite generar espacios de pensamiento, donde el participante es un actor fundamental en el proceso de aprendizaje, tomando su experiencia, sus intereses y las actividades propuestas, generando lazos conectores entre estos.

Por otra parte, “Presencia de elementos de pensamiento crítico en el juego durante la clase de Educación Física en un grupo de niños entre los 5 y 6 años de

edad en educación inicial” (Osorio, Pachón, 2016), brinda un acercamiento hacia el análisis y la interpretación de los comportamientos y los diversos rasgos del pensamiento crítico, a través del juego, principalmente en edades tempranas, estableciendo importancia a éste para el desarrollo cognitivo, por medio de actividades propuestas por el docente de educación física, genera insumos que facilitan la visualización de los rasgos específicos del pensamiento crítico según Lipman, permitiendo crear procesos de valoración, selección y perfilamiento de las actividades con características específicas de las mismas.

Finalmente, en el documento “Pensamiento crítico. Concepciones y prácticas entre los maestros de cuarto grado de la jornada de la tarde (Chávez ,2016), se encuentran elementos que facilitan la interpretación del pensamiento crítico presente en los contextos educativos, aunque no desde la práctica específica de la educación física. Visto desde una mirada psicológico-cognitiva, presenta un desarrollo enfocado en la valoración de la presente habilidad (Pensamiento crítico) respecto a la formación de conceptualizaciones y su transformación.

En el ámbito nacional, considerando que las propuestas en la disciplina Educación Física se encuentran distantes del proceso de pensamiento crítico, se opta por realizar el rastreo desde el ámbito educativo, por lo tanto, en la elección de los proyectos, se estableció como eje de observación las metodologías y sus conclusiones, primando el aporte a la aplicación y el uso de estrategias para la puesta en práctica.

El primer proyecto seleccionado fue “Desarrollo de habilidades de pensamiento crítico en niñas, niños y adolescentes entre 10 y 14 años de edad: Una intervención

desde, teatro al derecho, en Sucre.” (Urrea, 2020). Este proyecto aporta herramientas prácticas como instrumentos de medición y estrategias que fortalecen y desarrollan el pensamiento crítico desde el teatro callejero como potenciador de espacios, en la educación informal. Los ejes temáticos que se tuvieron en cuenta para la planeación de las actividades y su puesta en escena relacionadas con el pensamiento crítico fueron: Razonamiento, toma de decisiones, resolución de problemas y propone que el pensamiento crítico es susceptible de ser entrenado y a la educación, como el medio por el cual se apoyan y sustentan estos procesos.

Otra investigación que resulta aportante al proceso de indagación es “La argumentación como estrategia que potencie el pensamiento crítico en los estudiantes de grado 5° del Centro Educativo Castilleral” (Alean, Herrera, 2016). Tomando como excusa estrategias planteadas por Lipman (Razonamiento, toma de decisiones, resolución de problemas y la argumentación), establecen como aspecto fundamental la construcción de un ser político y crítico. Está planteado el pensamiento crítico a través de unidades didácticas centradas en la argumentación, usada como medio en la construcción de conceptos y sustentación de estos; con el objetivo de reconocer los espacios que se habitan y su cuidado, realizando una lectura no solo científica, sino de relación con los contextos sociales.

Por otro lado, “Pensamiento crítico: Sus representaciones en la licenciatura en lenguas modernas” (Páez, 2020). Realiza una aproximación y una apuesta a la noción de pensamiento crítico desde un paneo en momentos históricos y actividades académicas. Teniendo en cuenta que la autora plantea una relación directa de este con la educación y esclarece su importancia en este espacio privilegiado

evidenciando estrategias nacidas en cada momento histórico. Estos presentados por la autora ponen en escena la necesidad de “pensar críticamente” como un “deber hacer” surgido de la necesidad del “deber pensar” establecido en el devenir social y contextual.

Cuando se decidió dar una revisión a los documentos vinculados con actividades educativas relacionadas con el pensamiento crítico, notando que los trabajos mencionados anteriormente estaban centrados en ello, fue preciso realizar una búsqueda en Educación física relacionada con habilidades de pensamiento. De esta búsqueda surgieron los siguientes artículos que permiten notar, centralizar y fortalecer estas nociones.

“Actividad Física y rendimiento cognitivo de estudiantes de bachillerato - Educación básica de jóvenes y adultos” (Briones,2019). Este trabajo hace una relación entre el desarrollo cognitivo y la actividad física desde una propuesta de actividades que promovieron el desarrollo cognitivo en la clase de Educación física. Pese a que es una propuesta que no ha sido puesta en práctica, establece una relación directa entre la actividad física y la cognición, buscando darle sentido como una posibilitadora de procesos metacognitivos en los participantes.

Siguiendo la línea anterior, “Educación física: Una asignatura para mejorar el rendimiento académico, la cognición y los valores” (Bernal, 2016). El autor hace un énfasis en la producción de situaciones biológicas a través del ejercicio y la actividad física gracias a actividades planteadas en la clase de Educación Física, generando un desarrollo neuronal buscando traducirse en una mejora en habilidades cognitivas

como la atención y la memoria; planteando una intervención directa en el aprendizaje escolar desde la promoción de la actividad física.

En un proceso similar, pero ubicado en una población específica “Investigating the Effects of Cognitive and Physical Development in Children Education” (Zakharova, Maydankina, Zakharova, 2020). Las autoras plantean la necesidad de comprender mediante un estudio de caso en una población de 6-7 años, la dificultad que presentan los niños de esta edad en la memorización y la atención. Después de realizar esta afirmación, generan una comparación entre unas actividades físicas específicas (Saltos largos, saltos con lazo, equilibrio en una barra, golpear pelotas), y establecen un enlace directo entre el efecto de estas y las habilidades de pensamiento mencionadas anteriormente.

Con el rastreo que se realiza a nivel nacional, se puede dar cuenta de los pocos trabajos que se desarrollan desde la educación física que fomenten las habilidades del pensamiento, primordialmente el pensamiento crítico. Ahora bien, en el ámbito internacional, donde la selección fue dirigida hacia habilidades de pensamiento, pese a que no se realiza una relación con pensamiento crítico, sí se establece una conexión directa entre la actividad física y el desarrollo cognitivo proponiendo así fortalecer dicho desarrollo como objetivo de la educación.

Teniendo en cuenta los documentos encontrados y sus respectivos lineamientos, se da a conocer la necesidad que se tiene en la Educación Física a nivel nacional, de generar espacios que desarrollen, fortalezcan y fomenten el pensamiento crítico

como puesta en escena y herramienta facilitadora de aprendizaje a través del movimiento.

También, esta revisión a nivel nacional e internacional facilita propuestas metodológicas de distintos contextos educativos, que ayudan a sustentar la importancia de las habilidades de pensamiento a partir de las ciencias, y que en algunos casos son puestas en práctica en cualquier tipo de población, teniendo como lineamiento, el desarrollo del pensamiento crítico.

A partir de esto, surge la necesidad de adentrarse en referentes más específicos que permitan dar claridad sobre cómo el pensamiento crítico fortalece el aprendizaje, que se tratara en el capítulo de conceptualización y un análisis político, que de lineamientos claros sobre la educación y el actuar de la misma a nivel nacional.

## 1.2 Marco legal

Para la elaboración de este proyecto debe partirse del derecho a la educación que tienen todos y cada uno de los que forman parte del territorio colombiano, declarado en la nueva Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 44, haciendo referencia también al derecho a la libre expresión de la opinión, la recreación y la integridad física, los cuales deben ser promovidos según el artículo 64 por el estado, siendo ellos los garantes de brindar el acceso de los colombianos a la educación de calidad.

En ese sentido, el Artículo 70 de la constitución política afirma “el estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades por medio de la educación permanente y en la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional”, por consiguiente es pertinente resaltar la importancia que tiene la construcción de la identidad al interior de los espacios educativos, ya que son estos los que influyen en el desarrollo individual y colectivo de la misma sociedad colombiana.

De la misma manera y de acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes, es una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14). Es por esta razón que el área de la educación física tiene gran influencia en los centros educativos por su compromiso con el desarrollo no sólo motriz de los estudiantes sino además frente a su sistema cognitivo, siendo esta disciplina un

espacio para conocer y reconocer el cuerpo propio y el de las personas que lo rodean, cada una de sus capacidades, cualidades y limitantes, entendiendo éstas a partir de las actividades que permitan la comprensión crítica, reflexiva y consciente de cómo se mueve él mismo, convirtiéndose en un factor re-significador de autonomía y de valores que permitan el desarrollo de la cultura en donde se mueve el sujeto.

Por otro lado, la UNESCO declara en la sección 1.2 “La posibilidad de desarrollar el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales por medio de estas actividades debe verse respaldada por todas las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas”, es decir, se hace obligatorio que el espacio de educación física esté presente dentro del currículo y PEI de las instituciones y el cual debe tener como enfoque el desarrollo de los individuos para que a su vez sean estos quienes a largo plazo generen procesos de desarrollo y transformación cultural, lo que además pone de relieve el compromiso que deben tener cada una de las entidades que promueven la actividad física o el movimiento como garantía de bienestar.

Según el Ministerio de Educación en el documento número 15 de Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, apartado 6.6 refiere a que “El aprendizaje de nuevas destrezas está ligado a una madurez del organismo y en especial a la madurez funcional del sistema nervioso central” (Ministerio de Educación Nacional, 2010). Por lo cual hace referencia al proceso que pasan los individuos a nivel cognitivo y motriz, permitiéndoles un desarrollo integral

desde la Educación Física en las dimensiones que lo componen y su importancia para el aprendizaje y la elaboración de nuevos conocimientos.

El rol docente se declara según la Unesco en la guía para responsables políticos y Educación Física de calidad lo siguiente “Estos profesionales deben tener la capacidad de influir en las políticas, la prestación y la práctica en el ámbito de la educación, el deporte, la salud y la comunidad y serán los defensores de un enfoque basado en fortalezas del desarrollo de las capacidades humanas”. invitando a la promoción de potenciar la participación de los individuos en su entorno y como promotores de autonomía y pensamiento crítico.

Para comprender el compromiso que desde la facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional tiene con la comprensión del cuerpo desde sus dimensiones físicas y cognitivas es pertinente remitirse a su plan curricular donde se resalta que: El proyecto curricular de licenciatura en Educación Física y en donde en el transcurso será entendido como PCLEF propone como objeto de estudio la experiencia corporal entendida como el encuentro complejo y profundo entre naturaleza y cultura a través del conjunto de impresiones que constituyen la historia de vida que cada persona va construyendo y modificando a partir de la asignación de sentido y contenido que otorga a los acontecimientos que lo afectan como ser humano en su totalidad, lo cual da por entendido que es de gran importancia tener presente durante el proceso educativo las vivencias previas atendiendo a lo corpóreo de cada uno de los individuos, así mismo la facultad resalta dentro de sus propósitos educativos “Formar maestros con características científicas y sociales sobre el cuerpo”. siendo el cuerpo un factor importante en la construcción

sociocultural y un área que seguirá avanzando en estudios científicos y educativos para su comprensión.

### **1.3 Macro contexto**

Establecer el pensamiento crítico reflexivo como estrategia de aprendizaje que contribuye al desarrollo integral del ser humano, es una tarea que requiere ser desenvuelta desde su matriz progenitora: El pensamiento. Por esto, se realizará un acercamiento a la forma en que nace y qué lo hace comprender como pensamiento; posterior a ello, introducir qué es pensamiento crítico, que características lo componen y que elementos lo promueven. Todo esto para comprender, a manera de conclusión, la importancia del pensamiento crítico reflexivo como competencia necesaria para la vida.

#### **1.3.1 Pensamiento**

“Afirmo que soy un sistema cerrado, pero no un solipsista. No puedo serlo, porque soy el producto de la evolución que internalizó las propiedades del mundo externo.” (Llinás, 2002, p.p 147)

Desde una perspectiva biológica y funcional en: “El cerebro y el mito del yo”, el autor propone que existe la capacidad de predecir eventos futuros, siendo esta fundamental para la supervivencia y estableciéndola como la función cerebral primordial y común en las especies. “Es a partir de esta habilidad que el ser humano desarrollo el control cerebral del movimiento organizado dando origen a la mente”. (Llinás, 2002, p.p. 78).

Gracias a esto surgieron nuevos procesos ayudando en las distintas situaciones que se presentaron en el medio, permitiendo la maduración cerebral y la evolución del ser humano hasta la actualidad a través del movimiento: "...Lo que hemos dado en llamar pensamiento, es la interiorización evolutiva del movimiento..." (Llinás, 2002, p.p. 61). Analizando lo anterior, se puede interpretar que el pensamiento surge a partir de la necesidad del movimiento como respuesta a los estímulos que se presentan en todos los ámbitos de la vida humana, por ende, la generación del pensamiento se da a partir de un estímulo externo, se procesa en el cerebro y se da a conocer al medio en forma de lenguaje y /o movimiento.

Desde una disciplina distinta, John Dewey propone tres significados del pensamiento en su libro "Cómo pensamos, la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo ". El primer significado que propone es la no necesidad de algún tipo de destreza cognitiva para realizar la actividad de "pensar", estableciendo que una persona que se encuentre en cualquier actividad ya sea ocio, trabajo, descanso, etc., tendrá imágenes que lleguen inevitablemente a él:" Una parte de nuestra vigilia, mayor que la que casi todos estaríamos dispuestos a admitir, la pasamos en este ocioso vagabundeo por escenas mentales, recuerdos fortuitos, placenteras pero infundadas esperanzas, revoloteos constantes e impresiones a medio desarrollar." (Dewey, 1989, p.p. 20).

En la misma línea estableciendo otra opción en la que se encuentra el significado de pensar, Dewey menciona la capacidad inventiva que tiene el ser humano:

"Lo más importante en este terreno son las sucesiones más o menos coherentes de incidentes y episodios imaginativos, unidos sin rupturas de continuidad entre sí,

que, por tanto, están a medio camino entre las fugaces impresiones caleidoscópicas de la fantasía y las consideraciones deliberadamente utilizadas para establecer una conclusión” (Dewey, 1989, p.p. 21)

El autor establece la importante capacidad inventiva, mostrándola como lo que permite llegar a la necesidad marcada previamente como la anticipación, generando conclusiones con base en información que no necesariamente se está recibiendo: “...No se perciben directamente a través de los sentidos, es decir, que no se ven, ni se oyen, ni se tocan, ni se saborean, ni se huelen.” (Dewey, 1989, p.p. 21)

Finalmente, Dewey propone que el tercer significado del pensar se encuentra en la “creencia”, definiéndola como un proceso en el cual se establecen posturas o posiciones frente a aspectos específicos, estos permiten establecer modos de ser, estar y actuar en el mundo: “Abarca todas las cuestiones acerca de las cuales no disponemos de un conocimiento seguro, pero en las que confiamos lo suficiente como para actuar de acuerdo con ellas...” (Dewey, 1989, p.p.22).

Tomando ahora una perspectiva que no se encuentra en una visión biológica o de educación, Daniel Kahneman trae una versión totalmente distinta de la forma en que se establece el pensar en su libro “Pensar rápido, pensar despacio” Lo primero que hay que decir antes de abordarlas, es que este autor no plantea una división de características o procesos cognitivos, en tanto considera que es un todo armónico y sincrónico donde las especialidades surgen de acuerdo a la forma en que estamos diseñados, todo depende de la profundidad que deseemos brindarle al asunto en cuestión que se deba evaluar.

Kanheman, propone que hay dos formas en las cuales se puede manifestar el pensamiento, el primero, un sistema totalmente emocional, diseñado para dar respuestas rápidas y abordar las dificultades bajo la intuición. Sistema eficaz en situaciones que requieran respuestas rápidas, por ejemplo, ocasiones donde debemos defendernos de algún momento u objeto externo. Ahora bien, la segunda manifestación del pensamiento se encuentra enlazada hacia la noción del análisis, y la concentración, donde será necesario evaluar todas las situaciones y recrear ambientes distintos de ser necesario de aquello que se esté enfrentando. Es necesario resaltar, que el autor no plantea que exista una superioridad de una sobre otra, refiere más a la necesidad que se esté enfrentando en donde será necesario tener en cuenta la predominancia de una sobre otra.

A partir de estos autores es posible establecer que el pensamiento es un acto nato de los seres humanos, dependiendo de la actividad neuronal que se esté efectuando, no requiere una estimulación en el momento, imaginar, por ejemplo, parte de las interacciones que se han tenido anteriormente, sido vivenciadas o no, se establecen conclusiones. Todo esto es gracias al desarrollo del cerebro y el cuerpo atendiendo a las necesidades del mundo exterior, por supuesto sin desconocer el lugar de la experiencia individual y subjetiva, dado que varios actores no piensan de la misma manera sobre el mismo hecho, fenómeno, estímulo o situación, cada uno procesa la información que recibe de manera diferente, por lo tanto, su experiencia es diferente. En conclusión, pensar en una experiencia individual susceptible de ser impactada a través de actos intencionales como por ejemplo la educación.

### 1.3.2 Pensamiento Crítico

Teniendo en cuenta lo anterior, surge una pregunta ¿Qué es entonces el pensamiento crítico? Es necesario precisar que el trabajo de definir el pensamiento crítico aún no ha culminado, se tienen distintas nociones de él, por tanto, en este trabajo se desarrollarán algunas de ellas haciendo aclaración que no es la única forma de concebirlo.

Retomando la línea de Dewey, se encuentra la categoría de pensamiento reflexivo, promoviéndolo como un estado superior a la conciencia misma (Es necesario aclarar que los conceptos pensamiento reflexivo y pensamiento crítico son homólogos). Para abordar esto, se tomará los 3 estados del pensamiento que se establecieron según el autor anteriormente y se relacionarán con características brindadas del pensamiento reflexivo, para luego comprender la esencia del mismo.

**Tabla 1: Elaboración propia. Tipos de pensamiento según Dewey**

Pensamiento	Pensamiento reflexivo
La «corriente de la conciencia»	El pensamiento reflexivo es una cadena
La usual restricción del pensamiento a lo que no se percibe directamente	El pensamiento reflexivo apunta a una conclusión
«Pensar» como sinónimo de «creer»	El pensamiento reflexivo impulsa la investigación

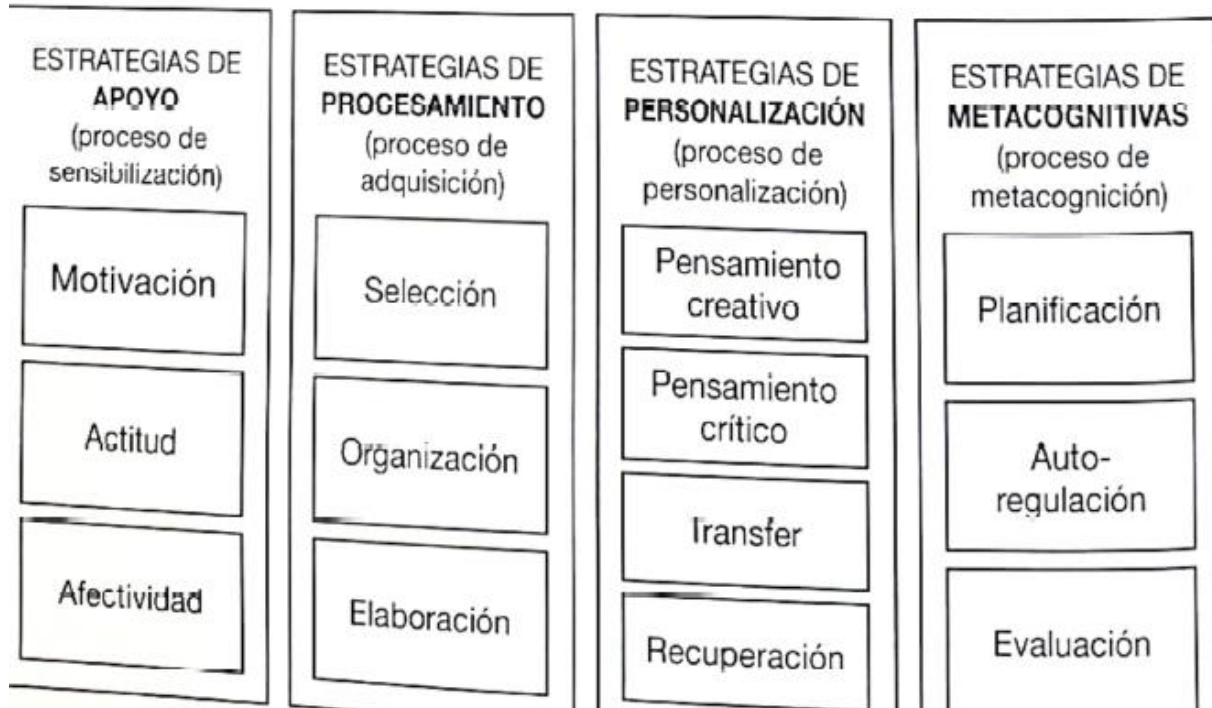
Dewey en cada una de esas contraposiciones establece la importancia de hacer un énfasis en la concentración y el abordaje profundo de cada una de estas

características, donde el cuestionamiento, el análisis y la lógica toma un punto álgido para la creación y la actuación en el mundo sociopolítico.

Continuando en esta idea de procesos superiores, Benjamín Bloom (1972), Anderson & Krathwohl (2001), establecieron unos verbos rectores según algunos objetivos que se deben establecer en la educación. Cada uno de estos verbos pertenecen a unas categorías denominadas “Procesos cognitivos de orden inferior y procesos cognitivos de orden superior”, donde, por ejemplo, el verbo “recordar” se establece en una categoría inferior de pensamiento puesto que se plantea como una actividad que requiere algunas características que no generan un mayor movimiento neuronal, mientras que por el contrario el verbo “crear” solicita un trabajo más intensivo y requiere que el actor se encuentre totalmente involucrado para atender con toda su habilidad la tarea propuesta.

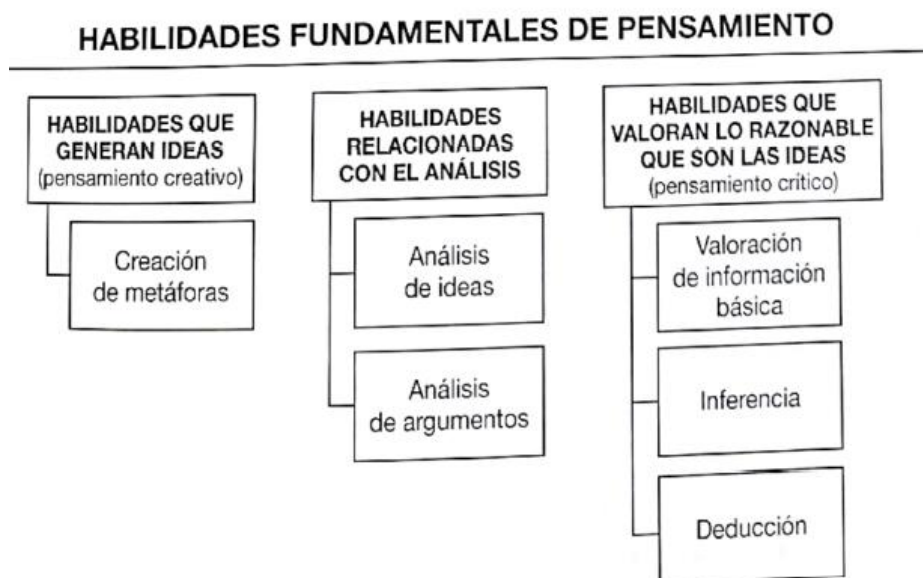
Es imperioso señalar que el pensamiento crítico ingresa aquí en la categoría de orden superior, puesto que requiere un enlace directo con la personalización de la información según Muñoz (2018) “...El pensamiento crítico, tal y como se ha indicado con anterioridad, forma parte de las estrategias de personalización de conocimientos, junto a estrategias como el pensamiento creativo o el transfer”.

**Figura 1: Posición del pensamiento crítico en procesos mentales. Tomado de Enseñar a pensar Muñoz 2018**



**Figura 2: Habilidades fundamentales del pensamiento donde se ubica el pensamiento crítico.**

*Tomado de Enseñar a pensar Muñoz 2018*



¿Qué es entonces el pensamiento crítico reflexivo?, es una habilidad de pensamiento que involucra el sentir y el ser de la persona, realizando un análisis lógico a partir de la información suministrada por el medio, que contribuye a establecer juicios de valor respecto a saberes, conocimiento etc., y así tener una postura que le permita tener argumentos y actitudes frente a estos. <sup>1</sup>

#### **1.4 Actualidad, pensamiento crítico y sedentarismo**

En la actualidad se encuentra un bajo desempeño en el sector educativo colombiano referente a las pruebas PISA que están a cargo del ICFES y que son realizadas cada tres años para medir la calidad de la educación en los países

---

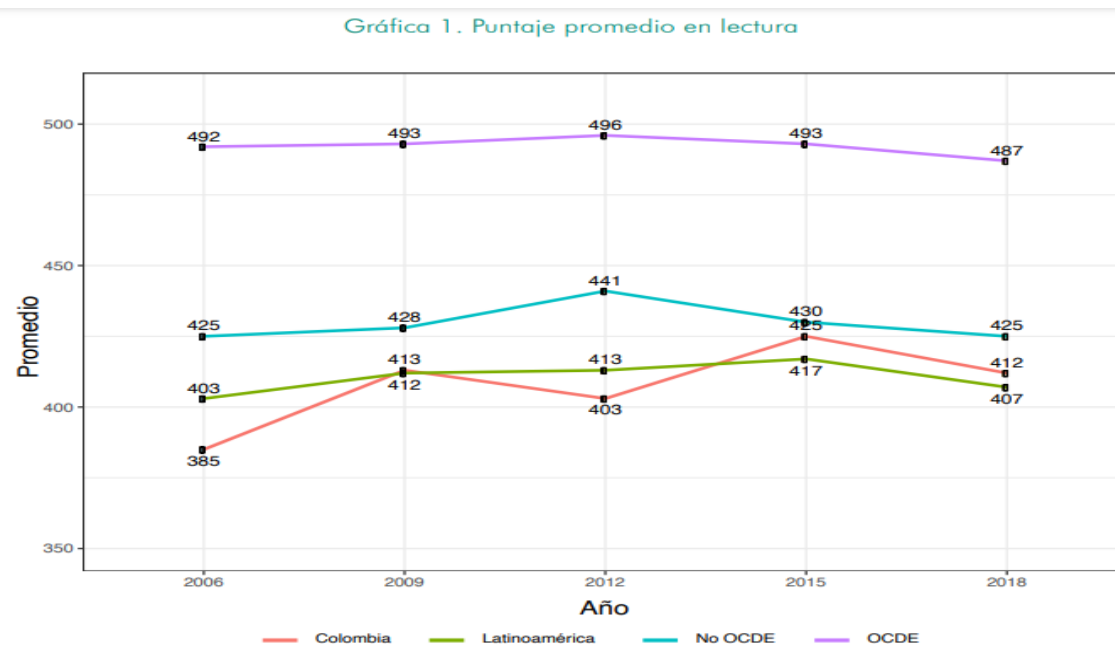
<sup>1</sup> Es necesario aclarar que esta apuesta por dar una definición construida desde las concepciones anteriores no busca definirlo sino unir las ideas principales e intentar concluir específicamente para dar un mayor panorama.

asociados a la organización para la cooperación y el desarrollo económico (OCDE). En esta prueba, no solo se evalúan los conocimientos de los estudiantes, sino también la capacidad para aplicarlos en situaciones de la vida cotidiana; por tal motivo es importante resaltar el pensamiento crítico reflexivo en función de la aplicación de estos conocimientos.

Dentro de los grandes grupos que evalúa PISA se encuentra la competencia lectora, matemáticas y ciencias, siendo el primero el área de profundización a evaluar; entendiendo la competencia lectora como la comprensión, el uso, la evaluación, la reflexión y el involucramiento con los textos, con el fin de alcanzar los objetivos de desarrollar el conocimiento y participar en la sociedad (OCDE, 2016). Se encuentra la asociación con el pensamiento crítico, en tanto este ayuda a fortalecer este tipo de competencias.

Teniendo en cuenta la importancia de esta categoría para la vida, en los resultados de la última prueba realizada en el 2018, para Colombia se evidencia un puntaje de nivel 2 que es el mínimo según los estándares internacionales, ocupando la posición entre países. Sin embargo, a pesar de que el puntaje sigue siendo inferior se ha mejorado en relación con años anteriores. A continuación, se muestra una gráfica sobre la competencia lectora en relación con los países Latinoamericanos, No OCDE y OCDE desde que Colombia ingreso a estas pruebas estandarizadas.

**Figura 3 Posición de Colombia en competencia lectora. Tomado del informe nacional de resultados para Colombia PISA 2018**



Dentro de estas estadísticas, se encuentra una relación con los resultados obtenidos y el producto interno bruto (PIB) de cada país, dando a conocer que los países con mayores ingresos a lo largo de los años han obtenido los mayores puntajes en estas pruebas estandarizadas en comparación a los países con un PIB inferior, correlacionando de esta manera la importancia social, económica y cultural con los niveles de educación y la calidad de la misma.

Por otro lado, para sustentar el para qué (Cuidado de sí) se tendrá en cuenta las estadísticas relacionadas con los problemas de la inactividad física y las enfermedades no transmisibles. Según la organización mundial de la salud (OMS) en el año 2002, se definió como "la poca agitación o movimiento" en términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades

cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo (metabolismo basal).

Estos problemas relacionados con el sedentarismo aumentaron por el tiempo de confinamiento a causa de la pandemia por el virus del Covid 19, dando como resultado cifras preocupantes para la OMS quien a 2021 dice que:

- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.
- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente

Además, presenta las estadísticas sobre las enfermedades no transmisibles que están relacionadas con la baja realización de actividad física:

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.

- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).
- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.
- El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.
- La detección, el cribado y el tratamiento, igual que los cuidados paliativos, son componentes fundamentales de la respuesta a las ENT.

Teniendo en cuenta estos indicadores presentados por la OMS que se dan a nivel mundial, en Colombia se encuentra una gran similitud en cuanto a tendencia de la poca realización de actividad física y las enfermedades no transmisibles. Por mencionar solo una, en la actualidad se presenta un aumento en el índice de obesidad en niños y adulto joven; el informe de la Federación Mundial de la Obesidad en su reporte menciona que Colombia tendrá exactamente 1.583.123 de jóvenes obesos, de los cuales 611.713 tendrán edades entre los 5 y 9 años, y el restante de 971.410 se agruparán entre los 10 y 19 años.

Por este motivo, se evidencia la importancia de crear estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas por medio de la construcción de hábitos de vida saludable, además, en vista de los niveles de pensamiento crítico en Colombia, de acuerdo a lo relacionado en las pruebas PISA ubicándose por debajo del promedio, permite hacer una relación no solo en lo académico, sino en la vida

general de las personas, parece ser una constante que no demuestra la autocrítica, la autogestión y el autocuidado.

### **1.5 Hábito saludable y cuidado de sí**

Por otro lado, se abordará la conceptualización del hábito saludable en pro de comprender su importancia dentro del cuidado de sí, como un factor que interviene en la vida diaria del ser humano, generando beneficios psicológicos y sociales para finalmente establecer la importancia de su abordaje desde un sentido encarnado, comprendiendo y relacionando el pensamiento crítico reflexivo en función de la configuración de hábitos de vida saludable.

Es propio partir de aquello que se concibe como hábito, para luego abordar el concepto de hábitos de vida saludable y finalmente comprender dicha relación, de esta forma y en ese orden de ideas puede entenderse del hábito como las prácticas habituales que el ser humano realiza de manera continua o con regularidad, caracterizado por su duración y el número de veces por las cuales una actividad que inicia siendo consciente, atraviesa, para finalmente ser adaptada y apropiada por el individuo de acuerdo a su relación continua y duradera con el movimiento propio. Así mismo convirtiéndolas en rutinas automáticas o sistemáticas del ser humano. Según Charles Duhigg (2012) el hábito atraviesa por un ciclo tríadico compuesto por la señal, la rutina y la recompensa, haciendo de esta relación una adaptación de un movimiento determinado con el entorno que rodea al individuo. Para entender cada una de ellas es menester separarlas entre sí y lograr comprender cómo son vistas cada una de ellas por el autor.

La señal es el estímulo externo o interno que causa la necesidad de iniciar el hábito, la Rutina es el ritual o la acción que se desempeña para satisfacer dicha necesidad y la recompensa es el estado emocional o físico en el cual se logra un estado de satisfacción. (min. 3:06-3:30) Se reconoce también la importancia de cambiar aquellos hábitos que no son beneficiosos para el sujeto y eso se logra a partir de la identificación de los comportamientos que son ejecutados previamente al patrón de las conductas, en otras palabras, es detenerse a pensar que fue aquello que provocó el hábito. Para lograr esto Duhhig propone que la señal y la recompensa deben mantenerse, lo que debe modificarse es la rutina, a partir de la reflexión de las actividades que llevarían a obtener la misma recompensa.

A modo de conclusión, es por esta razón que los hábitos son producto del rediseño y/o modificación de rutinas que han sido gradualmente diseñadas con anterioridad, a partir de la planeación individual o colectiva de una meta, la cual tendrá como requerimiento un monitoreo continuo del progreso o la eficacia de la misma, o en el caso contrario pueda ser nuevamente reestructurada.

Ya comprendido el concepto del hábito y como están relacionados estrechamente con los comportamientos del ser humano, abordar el tema de hábitos de vida saludable permitirá entender, comprender, interiorizar su necesidad e importancia en la vida del ser humano, así mismo este término va acompañado de la teoría de la autodeterminación y tendrá una gran influencia en el éxito de la generación de dichos hábitos.

Por este motivo, los hábitos de vida saludable se asocian a una serie de actividades que lleven al hombre a un estar saludable o vivir saludable, según lo

plantea la OMS (Organización Mundial de la Salud) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, entendiendo que cada una de ellas debe estar en una sincronía constante para alcanzar en el individuo dicho resultado, que a su vez es cambiante y evolutivo. Dentro de este orden de ideas se entiende que el ser humano debe ir en busca de hábitos que favorezcan el desarrollo de su salud, siendo el mismo, resultado de la reflexión de cada una de las actividades que realiza diariamente para mantenerla.

Por todo lo dicho anteriormente en la teoría de autodeterminación aparecen conceptos sustanciales para que se generen los hábitos de vida saludable y que tienen una gran influencia para su éxito, aparecen la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, entendida la primera como la capacidad que tiene el ser humano de darle un valor, un interés y un disfrute hacia aquello que realiza, siendo capaz de provocar en él un estado de autonomía propia, favoreciendo su compromiso, desempeño y bienestar óptimo. Al ser un concepto que hace referencia al propio ser humano, se encuentra que la responsabilidad y el compromiso por encontrar los estados de salud, parten del interés y la disposición de cada uno de ellos por llevar la rutina adecuada para alcanzar los propósitos particulares y previamente establecidos. Moreno y Martínez (2006) la definen como “aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa”.

En contraposición, el segundo concepto hace referencia a la situación en la que se encuentra el individuo, quien se somete a una presión continua del exterior, un momento en donde sólo se espera la recompensa que le dará el otro por ejecutar

una acción o cumplir una labor, no existe ningún interés o pasión por realizarlas. Moreno y Martínez en su artículo titulado importancia de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva referencian a Deci y Ryan (1985) quienes por medio de su investigación han determinado cuatro tipos de motivación extrínseca, las cuales son: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada, regulación integrada, todas ellas convergen en la evaluación continua, las cuales están sometidas y delimitadas por el entorno en busca de aprobación.

De acuerdo con Moreno y Martínez (2006) la teoría de la autodeterminación “se basa en una metateoría organísmico-dialectica que asume que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y del desarrollo, esforzándose por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad”. Dando a entender que todo ser humano es capaz de realizar toda acción que se proponga de forma voluntaria y consiente.

Por esta razón se busca atender a la oportunidad de fomentar en los individuos un pensamiento crítico reflexivo en relación con su propio cuidado, para así generar de forma saludable nuevas actividades que le permitan auto gobernarse y desarrollarse como seres partícipes, capaces de reconocer y reflexionar en torno a cada una de las problemáticas o situaciones cotidianas.

## 2 PERSPECTIVA EDUCATIVA

Antes de hablar de un desarrollo humano y del ideal del ser humano que se busca formar a partir de la implementación y desarrollo de este proyecto, es de carácter necesario establecer primero las razones y las características por las cuales se busca dar solución a la problemática ya planteada en el primer capítulo y que motivaron a trabajar bajo esta oportunidad.

Por tal motivo, se hace necesario dividir esta perspectiva educativa desde los tres componentes educativos humanístico, pedagógico y disciplinar con el fin de develar el objetivo de esta propuesta.

### 2.1 Componente Humanístico

No cabe duda de que las necesidades del ser humano son el punto de partida, serán trabajadas desde la mirada del autor Manfred Max Neef, quien tras sus investigaciones categoriza las necesidades en dos para comprender al ser humano a partir de ellas y crear estrategias que favorezcan a su desarrollo personal y colectivo.

En su teoría de desarrollo a escala humana como necesidades axiológicas, parten de la mismidad que se ha ido construyendo propiamente en los individuos desde sus experiencias llevadas a la otredad y a la corporatividad, de relacionarse con los otros que lo rodean, y de esta forma, cómo dicha relación favorece a la satisfacción o la determinación de las categorías que culturalmente se evidencian históricamente y que Max Neef da a conocer en su teoría: “La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes. Por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan” (p.26)

Es por esta razón que las relaciones entre el contexto y el individuo tienen gran influencia para que las necesidades axiológicas sean reflexionadas e interiorizadas por los mismos, identificando las características y la diversidad que logra encontrar a partir de la comunicación directa o indirecta con el mundo que lo rodea y a su vez contribuir a su desarrollo.

Por otro lado, dentro de la teoría de desarrollo a escala humana desde las necesidades existenciales, se hace hincapié a que, si el ser humano es capaz de satisfacer idóneamente sus necesidades fundamentales, eso le podrá garantizar una calidad de vida adecuada, ya que son las mismas las que le motivan, comprometen y mueven a ir en busca de aquello que desea alcanzar, de tal forma que eso también permite entender y ver las necesidades más allá de lo que se conoce y les da un sentido de recurso utilizado para cautivar y potenciar la determinación de los seres humanos frente a una situación en particular, una mirada diferente de lo que la sociedad y la cultura ha definido como necesidad y reestructurar la misma según lo planteado.

Es por esta razón que las necesidades existenciales son consideradas como situaciones propias del ser humano de forma individual y que son compartidas con la sociedad debido a su alto nivel de exigencia, que trascendentalmente han sido puestas como necesidades que todo ser humano habitante de un lugar en específico necesita, y que se encuentran propiamente inmersas al mismo entorno, esto puede deberse a que en su gran mayoría estas necesidades se caracterizan por ser como su nombre lo indica existencialmente requeridas para que logre alcanzarse lo que

anteriormente se mencionaba, un estado potenciador del ser humano desde su ser, tener y su quehacer en el mundo.

En esta teoría también se habla del concepto de desarrollo humano a partir de la capacidad que se tiene para satisfacer las necesidades tanto axiológicas como existenciales, un análisis que será tenido en cuenta para determinar la postura que este proyecto tomara frente a la relación que se hace de estas necesidades, desde lo que el autor plantea como satisfactores y los que serán tenidos en cuenta para determinar si el ser humano se encuentra en un estado de desarrollo y progreso continuo.

Según lo planteado por el programa de las naciones unidas para el desarrollo, dos visiones que convergen en la misma sintonía de ver al ser humano como un cuerpo independiente y no a los objetos materiales que podrían ser vistos como los únicos capaces de satisfacer las mismas: “Un satisfactor puede contribuir simultáneamente a la satisfacción de diversas necesidades o, a la inversa, una necesidad puede requerir diversos satisfactores para ser satisfecha” (pág. 26), esta relación podrá ser más clara en la matriz planteada desde la teoría de desarrollo a escala humana, para comprender lo que en este proyecto se tiene en cuenta para su ejecución de pilotaje.

Por otro lado aparece el concepto de desarrollo humano expuesto desde el programa de las naciones unidas para el desarrollo (PNUD), quienes a partir de los indicadores de análisis que demuestran la situación en la que se encuentra a nivel económico, educativo y de salud del país, existe una conexión con la oportunidad de trabajar los hábitos de vida saludable en función del cuidado de sí, evidenciando la

falta de acceso a la salud, los índices bajos de actividad física realizada por las personas y el aumento de enfermedades no transmisibles, los cuales han ido afectando su nivel de desarrollo.

Según el PNUD: “El índice de desarrollo humano (IDH) se creó para hacer hincapié en que la ampliación de las oportunidades de las personas debería ser el criterio más importante para evaluar los resultados en materia de desarrollo”. Por lo cual determina que a partir de las oportunidades que sean brindadas a los individuos y como los mismos se desenvuelvan en las mismas, son los factores o características que se tienen en cuenta para determinar el grado de desarrollo en el que se encuentra el contexto en específico, ya que se permite evidenciar la capacidad de desenvolvimiento que tienen para desarrollar algún tipo de actividad o funciones propias de carácter individual o grupal.

La exigencia de producir espacios ya sean educativos o laborales para que el sujeto esté dispuesto a adquirir el compromiso y sea responsable por sí mismo, con ambientes que permitan que su creatividad y sentido de supervivencia contribuyan a replantear sus acciones, reflexionar sus decisiones y reestructurar su modo de llevar la vida hacia algo más satisfactorio de acuerdo a sus necesidades e intereses; es otro criterio planteado por el PNUD.

**Figura 4: Necesidades y sus características. Tomado de Teoría de desarrollo a escala**

**humana**

existenciales Necesidades según categorías axiológicas	Ser	Tener	Hacer	Estar
<b>Subsistencia</b>	1/ Salud física, salud mental, equilibrio, solidaridad, humor, adaptabilidad	2/ Alimentación, abrigo, trabajo	3/ Alimentar, procrear, descansar, trabajar	4/ Entorno vital, entorno social
<b>Protección</b>	5/ Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio, solidaridad	6/ Sistemas de seguros, ahorro, seguridad social, sistemas de salud, legislaciones, derechos, familia, trabajo	7/ Cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender	8/ Contorno vital, contorno social, morada
<b>Afecto</b>	9/ Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, pasión, voluntad, sensualidad, humor	10/ Amistades, parejas, familia, animales domésticos, plantas, jardines	11/ Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar, apreciar	12/ Privacidad, intimidad, hogar, espacios de encuentro
<b>Entendimiento</b>	13/ Conciencia crítica, receptividad, curiosidad, asombro, disciplina, intuición, racionalidad	14/ Literatura, maestros, método, políticas educacionales, políticas comunicacionales	15/ Investigar, estudiar, experimentar, educar, analizar, meditar, interpretar	16/ Ámbitos de interacción formativa: escuelas, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familia
<b>Participación</b>	17/ Adaptabilidad, receptividad, solidaridad, disposición, convicción, entrega, respeto, pasión, humor	18/ Derechos, responsabilidades, obligaciones, trabajo	19/ Afiliarse, cooperar, proponer, compartir, discrepar, acatar, dialogar, acordar, opinar	20/ Ámbitos de interacción participativa: partidos, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familias
<b>Ocio</b>	21/ Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad	22/ Juegos, espectáculos, fiestas, calma	23/ Divagar, abstraerse, soñar, añorar, fantasear, evocar, relajarse, divertirse, jugar	24/ Privacidad, intimidad, espacios de encuentro, tiempo libre, ambientes, paisajes
<b>Creación</b>	25/ Pasión, voluntad, intuición, imaginación, audacia, racionalidad, autonomía, inventiva, curiosidad	26/ Habilidades, destrezas, método, trabajo	27/ Trabajar, inventar, construir, idear, componer, diseñar, interpretar	28/ Ámbitos de producción y retroalimentación: talleres, ateneos, agrupaciones, audiencias, espacios de expresión, libertad temporal
<b>Identidad</b>	29/ Pertenencia, coherencia, diferenciación, autoestima, asertividad	30/ Símbolos, lenguajes, hábitos, costumbres, grupos de referencia, sexualidad, valores, normas, roles, memoria histórica, trabajo	31/ Comprometerse, integrarse, confrontarse, definirse, conocerse, reconocerse, actualizarse, crecer	32/ Socio-ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas
<b>Libertad</b>	33/ Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, asertividad, apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia	34/ Igualdad de derechos	35/ Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse, desobedecer, meditar	36/ Plasticidad espacio-temporal

## 2.2 Componente Pedagógico

Este apartado surge de la necesidad de encontrar una guía pedagógica que permita un enlace entre lo teórico y lo práctico teniendo en cuenta los tres ejes (humanístico, pedagógico y disciplinar) para el proyecto curricular particular en cuestión. Por tal motivo, para este caso se hablará sobre cuatro principios (relación teoría-práctica, racionalidad crítico dialéctica, contextualización y finalidad ética) que permiten dar sustento y funcionalidad a la hora de dar paso a la implementación desde sus componentes, permitiendo un enlace directo con el propósito de formación y que nacen a partir de las pedagogías críticas.

Para entrar en cuestión sobre qué son las pedagogías críticas se encuentran varios referentes que ayudan a comprender y a tener un acercamiento sobre sus principios y fundamentos, si bien, dentro de las pedagogías críticas no se encuentran unos modelos estructurales como se presentan en otras, sí se tiene indicios de por qué son consideradas de esta manera.

Por tal motivo, los fundamentos de las pedagogías críticas, tiene sus primeros indicios en lo que se denomina las escuelas nuevas o activas, donde grandes pedagogos como Jhon Dewey, Decroly, Paulo Freire, entre otros, hicieron críticas frente a las pedagogías disciplinarias al ser inflexibles y no tener en cuenta las particularidades. Esta contraposición buscaba educar desde las libertades, intereses particulares y formar estudiantes autónomos, de acuerdo a sus contextos y necesidades.

Desde la línea de Decroly sus experimentos desvelan que “el todo es más que la suma de sus partes, en contraposición a la teoría asociacionista clásica, el individuo llega al conocimiento porque percibe, piensa y se comporta con sentido de la totalidad o globalidad de los acontecimientos, ideas, objetos, de la realidad”. Entendiendo esto, se empieza a ver la educación desde una mirada no fragmentada donde se pasan a nuevas pedagogías no tradicionales y se construyen los saberes desde las diversas disciplinas, viendo al ser humano de manera integral y con la capacidad de responder a las necesidades de su contexto.

A partir de esta concepción de globalidad, Freire proporciona el concepto de interdisciplinariedad y transdisciplinariedad, el cual afronta la construcción de sujetos sociales desde una construcción de escuela participativa y decisiva, donde los educadores sean capaces de elaborar programas y métodos para enseñar y aprender y cuyo objetivo es experimentar la realidad global auténtica que está inscrita en las experiencias diarias del estudiante, el educador y la comunidad (Gadotti,s/f p.11). Invitando de esta manera a propiciar en la escuela espacios de participación que no desconozca los contextos y vivencias propias de sus estudiantes, haciéndolos visibles y partícipes de la construcción de sus propios conocimientos de manera autónoma.

Por otra parte, Apple (2000), aclara que cuando se maneja una estructura pedagógica que no permite los procesos de reflexión y solo se genera una reproducción de saberes ideológicos, sociales y culturales pautados, se llega a un control técnico de sus estudiantes, limitando las habilidades pedagógicas y orientando al grupo hacia el logro de un producto. Esto es lo que denomina “des

adiestramiento del docente” para un posterior “readiestramiento” basándose en las observaciones y políticas educativas actuales, donde se manejan estándares de calidad que encasillan la forma de educar, coartando los procesos de reflexión y dejando a un lado los intereses de los aprendientes.

En consecuencia, Apple apela a la necesidad de la preparación del docente, con el fin de que tengan las suficientes herramientas para generar currículos ocultos donde no se vea la educación como la simple transmisión de un saber que responde a estándares como en una empresa, si no, más bien, a un proceso de reflexión por parte de las personas en cuestión en sus procesos de enseñanza-aprendizaje.

Desde la línea de Jhon Dewey, se encuentra el movimiento llamado escuela progresista, donde se concede una mayor relevancia a la acción y relación de la vida del estudiante con sus procesos de aprendizaje, en el cual se ponen en tensión elementos que permiten al estudiante generar incertidumbre y que por medio de esta búsqueda de seguridad es que se llega al conocimiento.

Teniendo en cuenta estos referentes teóricos, se llega a los principios pedagógicos establecidos por Olmos, de los cuales se considera una relación con 4 de los 5 llamados por él, que articulan y son transversales en el proyecto particular curricular y que serán desglosados a continuación:

a. **Relación teoría y práctica:** La producción de conocimiento se concibe desde una relación dialéctica entre lo teórico y práctico, donde su fin es llegar a una práctica pedagógica que permita la reflexión-crítica, con el fin de transformar su propia realidad. De acuerdo con Freire (1976) conocer constituye un proceso

dialectico entre la acción y reflexión generando nuevas acciones. Además, es de suma importancia que estas acciones sean concertadas entre las partes (docentes, estudiantes y comunidad), con el fin de generar apropiación de sus procesos de enseñanza.

b. **Racionalidad crítica dialéctica:** Esta basada en la acción autónoma del docente de alcanzar por medio de la autorreflexión liberarse de patrones y dogmas emancipadores que no le permiten una interacción con las partes y a partir de esta, poder llegar a una comprensión y resignificación pedagógica con el fin de generar una construcción social del curriculum, en donde se genera un pensamiento dialectico, consensuado y crítico; para Grundy (1998), “supone una relación reciproca entre autorreflexión y acción”. Esta racionalidad critica dialéctica, promueve la formación de seres políticos y de esta manera puede ser concebida la enseñanza como una práctica social, política e ideológica.

c. **Contextualización:** este fundamento ayuda a la producción del conocimiento teniendo en cuenta la relación de los diversos contextos de acuerdo a cada persona donde intervienen elementos económicos, políticos, socio-históricos, geográficos que permiten la interacción del sujeto propiciando un pensamiento reflexivo y critico desde la interpretación de sus propias realidades y de los demás para lograr transformar sus realidades y mejorarlas.

d. **Finalidad ética:** Desde la pedagogía critica los fines éticos implican considerar la relación entre la razón y la moralidad al momento de la reflexión y la acción practica (Habermas, 1984). Por este motivo, es importante que el docente este en constante revisión y deliberar de manera colaborativa la tradición (creencias,

conceptos, pensamientos, etc) con el fin de orientar el modo en que se realizan los fines éticos (bien moral a través de la acción) desde la práctica pedagógica. Esta finalidad ética es transversal a todo el proyecto curricular particular y articula los componentes humanísticos y disciplinar.

### **2.3 Componente Disciplinar**

En la interacción entre los componentes presentados anteriormente, es necesario añadir otro factor que nutre también su flujo, la corporeidad, como aspecto circundante, tiene presencia en tanto se manifiesta el resultado intencionado, conectado a las emociones, ideas y otras formas de ser y estar del sujeto: “La motricidad es también creación, espontaneidad, intuición; es manifestación de intencionalidades y personalidades. Cada persona construye su propio movimiento como manifestación de su personalidad”. (González A, González C, 2010). Es decir, aquella donde la práctica corporal, la acción motriz, no está desligada del ser, sino por el contrario es un resultado de él.

Es necesario precisar algunos conceptos cercanos a los preceptos de la Ciencia de la Motricidad Humana, que permitirán comprender la interacción aquí propuesta entre componentes:

a. Acción motriz: Puede comprenderse como:

“Aquellas actividades o sus resultados a los que se puede atribuir una intención. Lo que hace que la intencionalidad sea considerada como el rasgo distintivo para diferenciar la acción del simple comportamiento (movimiento observable sobre todo como reacción de un organismo a estímulos y a

procesos del entorno). La acción también puede definirse como la más pequeña y más compleja unidad de actividad dirigida por la voluntad.”

(Glosario virtual de Educación Física, s.f.).

Es decir, es la más pequeña unidad que contiene una intencionalidad, comprendida como conducta o acción preestablecida, de un carácter individual, con mayor riqueza, por su conexión directa con los intereses del sujeto.

- b. Práctica corporal: Entendida como la actividad y/o acciones que poseen una intencionalidad y una filiación, de carácter periódico, donde la actividad al tener significado para el participante se construye y aporta a la misma práctica: “... Cada practicante se sumerge en la práctica desde dónde la aborda y la significa: la práctica construye al sujeto y este a su práctica.”

(Gómez, A. Cifuentes, J., 2007)

- c. Motricidad: La motricidad comprendida en contribución a la vida y al ser y estar en el mundo, permite abrir puertas que enlazan la identidad, la cultura y demás formas exteriores con el interior, siendo esta no solo su resultado, sino también su manifestación: “...La motricidad es la expresión de lo que somos (nuestra corporeidad) y es la energía que nos impulsa a vivir y tomar conciencia de quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde vamos.”

(González A, González C, 2010)

- d. Experiencia corporal: Resultado de esas interacciones de la práctica corporal, configura un estado sustancial de reflexión y manutención de la misma en la vida diaria, en lo que se es y se expresa, nutriéndose de ello:

“La experiencia corporal en la práctica entra a reforzar y/o a transformar la percepción de sí mismo y esta percepción mantiene el significado de la práctica. El sujeto, entonces, va confirmando y/o transformando su percepción de sí mismo/cuerpo en la práctica y desde la experiencia del cuerpo que esta le permite, en relación con lo que esta le significa.” (Gómez, A. Cifuentes, J., 2007).

Con esto, se comprende que las nociones de la Ciencia de la Motricidad Humana nutren el proceso aquí propuesto, debido a la filiación de las dimensiones del ser con el movimiento, resultando en motricidad, acciones motrices, prácticas corporales. Entendiendo que parte del proceso formativo que emerge de los componentes anteriormente tomados y su interacción con la Corporeidad, es necesario comprender que la construcción de sujeto a través del movimiento busca no tener una dicotomía mente-cuerpo, sino más bien una unidad sentí-pensante-actuante, donde el ser cuerpo permite establecer consciencia de las necesidades que demanda, como el cuidado de sí, y actuar entorno a ellas.

### 3 DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN

#### 3.1 Justificación

Teniendo en cuenta las problemáticas que se han presentado en la actualidad desde la salud de las personas, como la misma deficiencia se han ido incrementado a causa de la contingencia provocada por la pandemia y la implementación de la tecnología para el desarrollo de la formación, este proyecto se plantea el propósito de atender a la necesidad que requieren los espacios de educación física de trabajar en busca de la reestructuración de herramientas metodológicas que favorezcan el pensamiento crítico de los estudiantes en torno a la autogestión de sus hábitos a partir del movimiento , siendo estos los principales responsables del equilibrio y del estado de salud óptimo.

Por otro lado, traer a los espacios formativos el pensamiento crítico como aquello que ayudara a alcanzar el ideal de hombre que este proyecto propone alcanzar, tiene sentido cuando se da la posibilidad a cada uno de los estudiantes de reflexionar y actuar de acuerdo con lo que vive desde su realidad y como los factores externos también generan en él un modo de actuar y sentir.

Todo aquello se logra a partir de los objetivos planteados por cada sesión con los estudiantes y que como grupo tienen dentro de su propuesta de intervención, los cuales convergen en las dinámicas que serán utilizadas para darle sentido a lo que se describió con anterioridad en los capítulos, sesiones de clase que contribuirán al desarrollo físico y psicológico de cada uno de los participantes desde la atención y

acompañamiento que como docentes requieren, por un lado guiando hacia la comprensión de los hábitos de vida saludable y como los mismos logran satisfacer algunas de las necesidades que como ser humano vienen adheridas culturalmente. Por otro lado, reconocer que estos son atravesados por una serie de cuestionamientos y reflexiones que el estudiante ira adquiriendo en la medida que se encuentre inmerso en actividades que le representen y le obliguen a repensar su forma de actuar frente a una situación en específico y todo aquello con el fin de que ese ideal de ser humano que se propone a través de este proyecto sea contemplado. Un ser humano con la capacidad de auto gestionarse, reflexionar y mantener una actitud crítica ante los acontecimientos que su contexto le presenta diariamente y comprender la importancia del movimiento para su salud.

## **3.2 Objetivos**

### **3.2.1 General.**

Generar espacios que fomenten hábitos de vida saludable a través del movimiento trascendente y el pensamiento crítico como herramientas facilitadoras de aprendizaje.

### **3.2.2 Específicos.**

- Desarrollar herramientas metodológicas que permitan la comprensión crítica y reflexiva de los hábitos que favorecen la salud.
- Promover prácticas corporales que favorezcan el ser autogestor de sus hábitos.

## **3.3 Planeación general**

- **Problemática**

Necesidad de generar espacios que permitan la reflexión crítica de los hábitos que cada uno de los participantes presentan con relación a su salud.

- **Propósito de formación**

Fomentar el pensamiento crítico reflexivo en los participantes, para que sean ellos quienes puedan generar hábitos saludables perdurables a lo largo de su vida.

- **Enfoque epistemológico de la Motricidad humana:**

Este enfoque se centra en ver al ser humano como una unidad trascendente, donde el cuerpo va más allá de aquello que es visto externamente, haciendo un análisis de comportamientos o cambios internos que merecen ser estudiados.

Figura 5: Macrodiseño, Elaboración propia. Molina, Calderón, Martínez

UNIDADES	HUMANISTICO		PEDAGOGICO					DISCIPLINAR			
	NECESIDADES DEL SER HUMANO	CARACTERISTICAS DEL SER HUMANO	PRINCIPIOS PEDAGOGICOS	METODOLOGIA	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	ESTRATEGIA METODOLOGICA		EJE EPISTEMOLOGICO	TEMAS DERIVADOS	
ME OCUPO DE MI	NECESIDADES EXISTENCIALES Y AXIOLOGICAS	FORMENTAR EL PENSAMIENTO CRITICO REFLEXIVO EN LOS PARTICIPANTES PARA QUE SEAN ELLOS QUIENES PUEDAN GENERAR HABITOS SALUDABLES PERDURABLES A LO LARGO DE SU VIDA.	RELACIÓN TEORIA PRACTICA	PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS	¿Quién es el protagonista de su película?	EVALUACIÓN FORMATIVA	ESTILO DE ENSEÑANZA DIVERGENTE	ACTIVIDADES GUIADAS	CIENCIA DE LA MOTRICIDAD HUMANA	PRACTICA CORPORAL	PROPIOCEPCIÓN
			RACIONALIDAD CRITICO DIALECTICA		¿Es necesario un espacio o un material específico para cuidar de usted mismo?			JUEGO		EXTEROCEPCIÓN	
ME OCUPO DE MI CON EL OTRO			CONTEXTUALIZACIÓN		¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?			EXPERIENCIA CORPORAL		CORPOREIDAD	
FINALIDAD ETICA											

### 3.4 Contenidos

Después de haber comprendido el enfoque que el proyecto se propone a partir de la implementación y atendiendo claramente al ser humano que cuenta con la capacidad de ser crítico, reflexivo, autogestor de sus hábitos, y más allá de desarrollar un ser humano social y potenciador de sus propias habilidades, la etapa de implementación o prueba piloto se caracterizará por el dominio de contenidos que coherentemente permitan alcanzar los objetivos planteados anteriormente, lo cual dentro de este PCP es necesario que sus contenidos contribuyan y giren en torno a las experiencias previas del bienestar físico y psicológico de los estudiantes y favorezcan a las nuevas que se irán construyendo a partir de la práctica en las sesiones de clase que los educandos en el presente proyecto exponen, así mismo como desde su corporeidad y la relación misma con el entorno ha contribuido también a su desarrollo personal y colectivo.

Por otro lado y como lo menciona la autora Eugenia Trigo en su libro de La Educación Física Desde La Motricidad Humana, la experiencia de un curso con metodología creativa hace reflexionar a los sujetos sobre la necesidad de ser críticos, flexibles, inquietos, tolerantes, pero lo más sorprendente es comprobar que tiene transcendencia en su vida personal y es por esto nace el primer contenido entendido como Experiencia corporal, en el cual se destaca la importancia de ser conscientes de la importancia que tiene cada movimiento, actividad o hábito dentro de la vida particular de cada uno de los estudiantes que parten del querer ser mejores cada día y desde aquello que hacen para conseguirlo, sin dejar de lado la importancia que tiene el entorno que lo rodea para que dichos propósitos se alcancen, ya que las experiencias sociales son tenidas en cuenta para que a partir

de la reestructuración de nuevos hábitos, el individuo pueda potenciarse a sí mismo y logre que ese movimiento trascendente como el PCP lo plantea sea desplegado desde cada una de las actividades propuestas y contribuya al mismo.

“Incorporar en las sesiones periodos-actividades que favorezcan la reflexión-procesamiento-análisis de lo vivido” (Trigo. E. 2001) haciendo entender que como su nombre lo indica es conocer y reconocer la trascendencia que han tenido los movimientos culturalmente y a su vez aquellos hábitos que han favorecido al ser humano a partir de su relación con aquello que lo ha atravesado durante años y como los mismos deben trabajarse o incorporarse metodológicamente dentro de las clases de educación física.

De esta forma el PCP por medio del contenido busca dar respuesta a la siguiente pregunta ¿Qué es un hábito saludable y cuál es su influencia en la vida diaria?, por un lado, está el comprender a partir de las experiencias de los estudiantes y la reflexión que se vaya adquiriendo por medio de las prácticas de clase aquello que durante años se ha entendido como hábito de vida saludable y cada uno de los componentes del mismo. Para que, a partir del movimiento, el estudiante tenga la capacidad de concluir y ser crítico frente a la importancia que trae consigo llevar un estado de vida activo, en donde son esos movimientos los que ayudaran a que su vida sea más placentera en relación con su salud y con el entorno, haciendo de sus prácticas una serie de acciones que trasciendan y adquieran un valor dentro del desarrollo de los individuos.

Cabe aclarar que para hacer evidente este contenido, el PCP lo aborda desde la propiocepción y la exterocepción, momentos en los cuales el estudiante más allá de

ser consciente de cómo se encuentra su cuerpo en un ambiente determinado, es ir en busca de conocer el mismo y reconocerse como un ser humano que contribuye desde sus experiencias a nuevos saberes y como su cuerpo se va adaptando al entorno en el cual se encuentre, es aquí donde aparece el segundo contenido que se aborda en el diseño de implementación entendido como corporeidad, ya que es percibida como el producto que se obtiene de las relaciones sociales y culturales, aquella que permite que se observe la conducta motriz que adquiere el ser humano cuando se le presentan situaciones que alteran su estado de confort, siendo estas relaciones quienes aportan a la construcción de esa corporeidad, transformando a su vez la personalidad y/o forma de actuar y entender el mundo a partir del sentido crítico que va adquiriendo y la libertad con la cual se mueve en éste, como lo menciona Eugenia Trigo, la motricidad es un derecho, no un deber, de esta forma bajo la interpretación de la educación física y su formación desde el movimiento, es claramente acertada cuando ve en el cuerpo del ser humano ese foco de transformación individual, social y cultural.

No es solo corporeidad sino también es entrar en un proceso de praxis en donde el individuo internamente reconoce cada una de sus capacidades, habilidades y más importante aún reflexiona entorno a aquello que favorece a su salud y logre preguntarse así mismo ¿Por qué debo cuidarme? Y porque está relacionado directamente con la cultura, este será abordado desde la expresión corporal llevando las sesiones de clase a espacios que contribuyan a la creatividad ya que “es la base sobre la que se asienta la contenido motricidad” (Cao & Trigo, 1998), sesiones que permitan la exploración de movimientos que lleven al ser humano a comprender la importancia que es llevar una vida de hábitos saludables.

### 3.5 Metodología

Como anteriormente se ha plasmado, la intención educativa es el uso del pensamiento crítico para que exista un acercamiento hacia los hábitos de vida saludable, por tanto, es posible relacionarlo con la capacidad de optar frente a opciones que propicia la misma sesión; por esta causa, se exige una metodología basada en esta característica que parece fundamental en el desarrollo de este proyecto curricular particular.

Desde el documento de Muska Mosston y Sara Amsworth, “La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza”. El “estilo divergente, resolución de problemas”, cumple una serie de parámetros como lo son: Disonancia cognitiva, entendiéndola aquí como incertidumbre respecto a un problema motriz, buscando allí promover la creatividad mediante una serie de propuestas que busquen dar solución al problema motor establecido. Aquí el espacio privilegiado es el cuestionamiento de las cualidades y aptitudes respecto al problema motor, brindando así la posibilidad de acercamiento a la consciencia corporal, que debe ser aprovechada por cada uno de los participantes y que el maestro debe promover.

Se busca con este estilo de enseñanza establecer una conexión duradera entre las acciones motrices que serán propuestas, cuestionándolas, poniendo como pilar fundamental mi cuerpo, mis hábitos, mis acciones motrices, el entorno social, familiar, y demás que han intervenido en lo que se ‘es’ como cuerpo, para así buscar establecer una serie de cambios entre las acciones motrices propuestas y mis acciones motrices.

Se consideran óptimos para el desarrollo de las sesiones y la posible materialización de los objetivos anteriormente planteados.

1. Las relaciones en las sesiones entre Maestro – Estudiante poseen una horizontalidad donde el centro de atención es el estudiante - aprendizaje y/o contenido.
2. Es el que más se acerca a las relaciones maestro – estudiante que permiten tener interacción dialógica pertinente para el aprendizaje.

### **3.6 Evaluación**

Para el proyecto particular curricular se hace necesario tener una claridad conceptual sobre los procesos de evaluación. En la actualidad, se tiende a confundir evaluación con calificación o poner nota, esto puede ocurrir por ser lo que se ha vivido en las últimas décadas desde los diferentes centros educativos y por exigencias de parte de la secretaria de educación.

Por tal motivo, en este proyecto se entenderá la evaluación no como calificación y se hará un reconocimiento y profundización a lo que se entiende por evaluación formativa al ser la más acorde con nuestra práctica docente.

Desde Red de Evaluación Formativa se define la “Evaluación Formativa” como:

Todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. Sirve para que el alumnado aprenda más (y/o corrija sus errores) y para que el profesorado aprenda a trabajar mejor (a perfeccionar su práctica docente). Por decirlo de otro modo, la finalidad principal no es calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar

al alumnado a mejorar y aprender más, y que sirva a su vez para que los profesores aprendamos a hacer nuestro trabajo cada vez mejor (López-Pastor et al., 2006).

Todo proceso de constatación, valoración y toma de decisiones cuya finalidad es optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje que tiene lugar, desde una perspectiva humanizadora y no como mero fin calificador (López Pastor et al, 2009, p.35).

A partir de esto, se deduce que la educación formativa debe servir para mejorar los procesos de aprendizaje de las personas, mejorar la práctica docente y ayudar a mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje durante el semestre, trimestre o práctica.

Para lograr estas implicaciones se hace necesario involucrar a los estudiantes con el fin de generar procesos de mejora en el aprendizaje, mejorar la autonomía personal, la autorregulación y los procesos de aprender a aprender, desarrollar capacidad de análisis crítico y autocrítico, formar personas responsables, además de contribuir con la resolución de problemas y para esto se debe tener una claridad conceptual sobre que es la participación del alumnado en los procesos de evaluación.

A continuación, se presentará una tabla con claridades conceptuales que permiten vislumbrar lo que se entiende por tipos de participación del alumnado:

**Figura 6: Algunos conceptos de Evaluación. Tomado de Evaluación Formativa y compartida en Educación**

Concepto en español e inglés	Definición
“Autoevaluación” (Self-Assessment).	Suele referirse a la evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal, aunque también puede ser grupal. Por tanto puede ser del alumnado o del profesorado.
“Coevaluación” o “Evaluación entre iguales” (Peer-assessment)	Tradicionalmente en español se ha utilizado el concepto de “coevaluación” para referirse a la evaluación entre iguales. También puede ser individual (actividades de aprendizaje individuales) o colectiva (actividades en grupo). En estas últimas, suele ser conveniente valorar tanto los aspectos grupales como lo que cada individuo ha aportado al trabajo grupal (evaluación intragrupo). Actualmente existe cierta confusión terminológica con la utilización de este término en español
Evaluación Compartida (Shared Assessment; Co-assessment; Collaborative assessment; Cooperative Assessment)	Procesos de diálogo que mantiene el profesor con su alumnado sobre la evaluación de los aprendizajes y los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. Este tipo de “diálogos” pueden ser individuales o grupales. Suelen estar basados o relacionados con procesos previos de autoevaluación y/o evaluación entre iguales. En inglés existen varios términos que podrían entenderse como sinónimos, aunque presentan matices diferentes ( <i>Co-assessment; Collaborative assessment; Cooperative Assessment</i> ).
Autocalificación (Self-mark)	Proceso a través del cual cada alumno fija la calificación que cree merecer, normalmente tras un proceso previo en que el profesor acuerda con el alumnado los criterios de calificación.
Calificación dialogada (Dialogic mark)	Proceso por el cual alumnado y profesorado dialogan sobre la calificación definitiva y la acuerdan, en base a los criterios de calificación previamente establecidos. Puede ser individual, en pequeños grupos o en gran grupo.

A partir de estos conceptos, se puede decir que el verdadero reto está en cambiar la forma de ver la evaluación y de acuerdo a la finalidad del docente, si se evalúa para mejorar los procesos de aprendizaje o para dar una nota, estas predisposiciones hacia la evaluación son construcciones culturales y como tal, lograr cambiar este paradigma es un proceso largo y continuo que debe trabajarse diariamente. Por eso, Dochy, Segers y Dierick (2002) consideran que el reto más importante de nuestros sistemas educativos es pasar de una “Cultura del examen” a una “Cultura de la evaluación”, entendiendo por esta última una evaluación

formativa, dirigida a mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado y a favorecer su implicación en los procesos evaluativos.

A pesar de que se priorice el aprendizaje sobre la nota, siempre será necesario dar una calificación frente a los procesos, por eso, es importante saber de que manera se puede calificar priorizando los saberes y para esto es necesario hacer retroalimentaciones frente a los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En el trabajo de Black y Wiliams (1998), estos autores comprueban que cuando al alumnado se le devuelve un trabajo o un examen para que lo revisen y aprendan, la relación entre feed-back y calificación es la siguiente:

- a. Si se aporta calificación y feed-back, la mayoría solo se fija en la nota; no tienen en cuenta el feed-back aportado.
- b. Si se aporta solo calificación, la mayoría no suele revisar cuáles son sus errores e intentar aprender de ellos; se limitan a quedarse con la nota
- c. Sólo cuando se aporta feed-back sin calificación la mayoría del alumnado se fija en el feed-back.

De esta manera, se pueden crear instrumentos evaluativos que ayuden a priorizar los procesos de aprendizaje y que permitan dar cuenta del alcance del proyecto y su propósito de formación, por tal motivo, se encuentra que la evaluación formativa es la indicada para el proyecto y su finalidad. Para esto, se utilizarán rubricas que ayuden a visibilizar estos procesos y que generen niveles y logros a lo largo de la implementación del mismo, teniendo en cuenta las necesidades de la población a

intervenir y realizando las retroalimentaciones necesarias para la concienciación de los aprendizajes a los que se quiere llegar.

### **3.7 Rol del estudiante**

1. Personas activas que generen razonamientos y cuestionamientos sobre los contenidos y las prácticas.
2. Enlazar las prácticas con sus capacidades y reflexionar sobre ello.
3. Buscar establecer una conexión con el propio cuerpo, donde sea más consciente de la necesidad del movimiento en la vida propia.
4. Establecer y/o proponer ideas de ejecución práctica, donde la identificación con la misma sea la base primordial.

### **3.8 Rol del profesor**

1. Fomentar espacios de reflexión donde se generen razonamientos y cuestionamientos acerca de los hábitos, y brindar herramientas metodológicas que permitan esclarecer el uso y la pertinencia de hábitos saludables.
2. Diseñar, organizar, y ejecutar problemas motrices, que permitan establecer conexiones con las reflexiones anteriormente brindadas.
3. Permitir, mediante las actividades que el participante pueda reconocer su cuerpo, sus limitaciones y sus habilidades.
4. Valorar las capacidades de los participantes, sus propuestas y sus sentires respecto a las prácticas y así promover su dificultad.

5. Permitir el espacio necesario para que los participantes puedan desenvolverse lo suficiente con los problemas motrices y así buscar establecer consciencia de su propio cuerpo.

## 4 EJECUCIÓN PILOTO

### 4.1 Microcontexto

La ejecución piloto fue efectuada en la modalidad no formal, que según lo establecido por la Ley General de Educación en sus artículos 36 se afirma: “La educación no formal es la que se ofrece con el objeto de complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar en aspectos académicos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados establecidos...” (Congreso de la República de Colombia, 1994, p.11) y artículo 37:

“Promueve el perfeccionamiento de la persona humana, el conocimiento y la reafirmación de los valores nacionales, la capacitación para el desempeño artesanal, artístico, recreacional, ocupacional y técnico, la protección y aprovechamiento de los recursos naturales y la participación ciudadana y comunitaria “(Congreso de la República de Colombia, 1994, p.11)

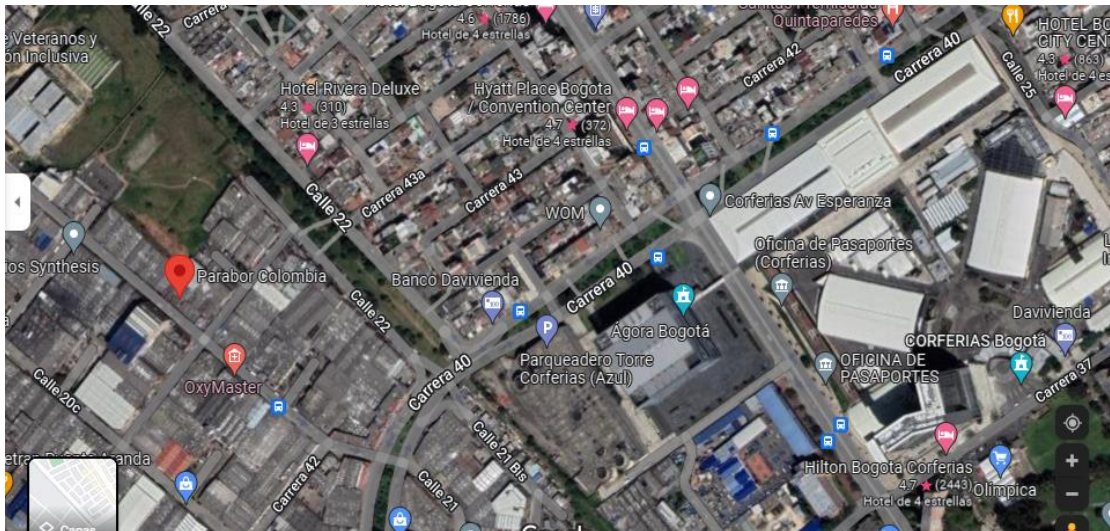
En este caso al efectuarse en un contexto corporativo, las condiciones que propone este ambiente educativo no están centradas en evaluar los aprendizajes, sino en brindar espacios para actividades que le permita a los involucrados desarrollar una serie de competencias para la vida.

#### 4.1.1 Población.

La población que se intervino fue un grupo de diecinueve personas que se encontraban en la sede administrativa de la empresa PARABOR COLOMBIA S.A ubicada en Bogotá, Cl. 21 #43a14.

**Figura 7: Sector donde se ubica la empresa Parabor Colombia, en Bogotá. Tomado de Google**

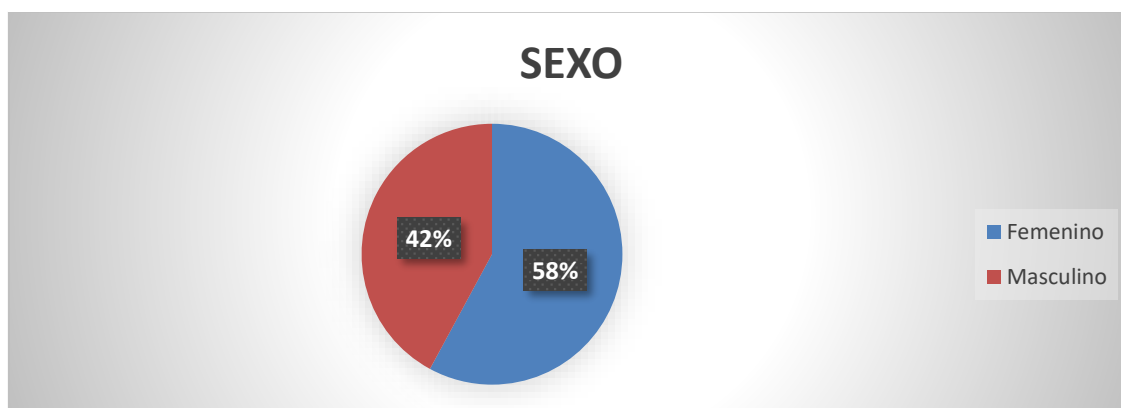
**Maps**



Para realizar una caracterización sobre el grupo poblacional intervenido, fue necesario establecer un formato que permitió vislumbrar rasgos generales como el sexo, el nivel de escolaridad y la edad y unos rasgos más específicos respecto a sus hábitos (horas de sueño, alimentación, cantidad de actividad física) que serán precisados a lo largo de este apartado.

Dentro del grupo, se encontró que, de las diecinueve personas intervenidas, once eran de sexo femenino y ocho de sexo masculino, a continuación, se

**Figura 8: División de sexo de los participantes. Elaboración propia**

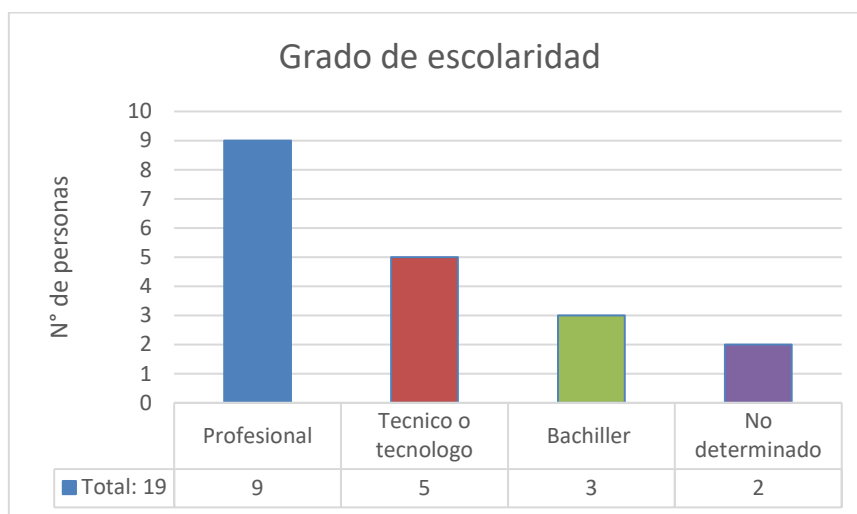


relacionan los porcentajes correspondientes respecto a este dato inicial.

Por otra parte, se encuentra que el rango de edad está entre los 21 años hasta los 57 con una media de 29 años, se resalta que de los diecinueve encuestados tres personas no responden a esta pregunta. Esto ayuda a identificar que el grupo de intervención es muy variado en cuanto a edad y se debe tener en cuenta al momento de poder diseñar las clases posteriores; también, permite dar cuenta de que se trabaja con un grupo de adulto joven en su mayoría.

Continuando con esta caracterización general se llega al nivel de escolaridad, donde la información arroja los siguientes datos:

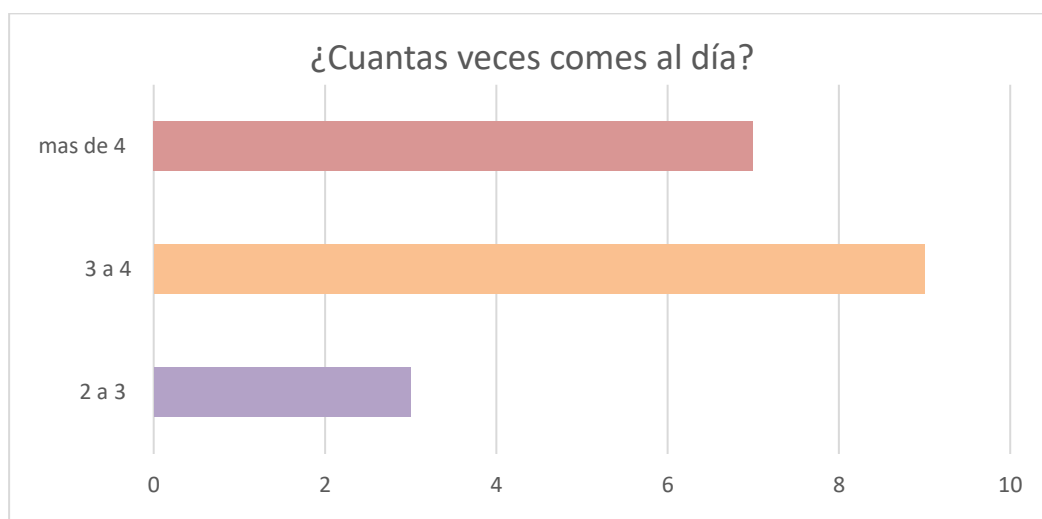
**Figura 9: Grado de escolaridad de los participantes. Elaboración Propia**



A partir de esto, se puede inferir que las personas que laboran en esta empresa deben tener un mínimo de escolaridad para poder hacer parte de la misma, dándonos indicios de que en algún momento tuvieron un acercamiento con la educación física durante su proceso de formación.

Entrando a una caracterización de la población más específica respecto al proyecto curricular particular en cuestión se generaron preguntas con el fin de mirar a grandes rasgos lo que perciben ellos referente a diversos hábitos como lo son alimenticios, de descanso y realización de actividad física. A continuación, se muestra la primera pregunta que se realizó en esta caracterización:

**Figura 10: Frecuencia de comidas de los participantes. Elaboración Propia**



De la gráfica anterior se deduce que la cantidad de ingesta diaria de alimentos está en un buen promedio, ya que lo recomendado es consumir alimentos de 3 a 5 veces al día; pero al pasar a la pregunta siguiente sobre qué clase de alimentos se consumen, los resultados no son tan positivos, ya que se encuentra un alto porcentaje en el consumo de carbohidratos y comidas procesadas, rescatando que se tiene un consumo de proteínas, frutas y verduras.

Siguiendo esta línea alimenticia se decide preguntar sobre si ellos llevan un control respecto a las cosas que consumen y su peso en lo que encontramos los siguientes resultados:

Las personas no llevan un control de su peso, sus respuestas van en que se pesan una vez al año o dos cuando tienen citas médicas, pero en general no se le presta mucha atención a esto. También, se pudo hacer evidente que, respecto al consumo de alimento, no se tienen claridad de cómo llevar un control, por ejemplo, no se tiene

una relación directa entre lo que se consume y las cantidades que son adecuadas respecto a las necesidades de su cuerpo y este control de alimentos lo relacionan más con la cantidad de productos que pueden comprar en el momento de realizar sus mercados.

Por otra parte, se les pregunto sobre su descanso, más específicamente la cantidad de horas que disponían para dormir, dando cuenta de que la mayoría no disponen de un descanso adecuado, pues las horas destinadas para el sueño estaban entre cuatro y siete horas promedio y esto dependía de ciertos días de la semana, por lo cual, pudimos evidenciar que en su gran mayoría no se tiene en cuenta el descanso como parte fundamental de la vida y necesaria para su cuidado.

Por último, se hizo necesario preguntar sobre la cantidad de actividad física que realizaban durante la semana, en lo cual pudimos ver que la mayoría de ellos dedicaban los fines de semana para hacer algunas actividades, entre ellas encontramos el jugar futbol y montar bicicleta y otros, simplemente no realizaban ningún tipo de actividad.

A partir de esta caracterización inicial de la población, pudimos sentarnos a hacer la planificación correspondiente de cada una de las sesiones, con el fin de que en todas se tuvieran en cuenta estas particularidades y se crearan las estrategias necesarias para tener un impacto positivo en la población, además de que todos pudieran participar en cada una de las sesiones.

#### **4.1.2 Aspectos educativos.**

Los aspectos políticos de la empresa son los siguientes:

Misión: Parabor es una compañía que suministra materias primas, siendo aliado de clientes y proveedores de la industria que trabaja con el plástico y caucho, ofreciendo acompañamiento y alternativas a través del buen servicio, con un equipo comprometido y competente.

Visión: Para el 2023 Parabor aumentará las ventas en un 50% con una mayor rentabilidad, incursionando en nuevas oportunidades de negocio, a través de la optimización de procesos, un equipo humano competente, fortaleciendo y haciendo visible el compromiso con sus partes interesadas.

De lo anterior, en la sección de la visión de la empresa se destaca que el equipo humano competente es promocionado por la empresa a través de actividades de capacitaciones y actividades recreo-lúdicas, lo cual permitió que el enlace del proyecto educativo pudiese efectuarse.

#### **4.1.3 Planta física.**

Parabor Colombia cuenta con dos sedes, la primera ubicada en la localidad de Fontibón, esta sede es para el personal administrativo de la compañía, fue aquí donde ejecutamos las sesiones de implementación, que, seguido a ello debido al impacto generado en esta sede, se nos es propuesto la vinculación a la empresa para llevar estas a la sede de operación ubicada en la zona industrial de Mosquera.

#### **4.2 Microdiseño**

En esta ejecución, se diseñaron dos unidades didácticas con un objetivo cada una, que apunta directamente al propósito de formación establecido:

**Tabla 2: Unidad Didáctica Me Ocupo de mí, elaboración propia**

UNIDAD DIDACTICA N°	1	# DE SESIONES	6
NOMBRE	ME OCUPO DE MÍ		
<b>PROPOSITO DE FORMACION</b>			
Fomentar el pensamiento crítico reflexivo en los participantes para que sean ellos los que generen hábitos de saludables que perduren a lo largo de su vida			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollar herramientas metodológicas que permitan la comprensión crítica y reflexiva de los hábitos que favorecen la salud.			
<b>TEMAS DERIVADOS</b>			
PROPIOCEPCIÓN – EXTEROCEPCIÓN			
<b>LOGRO POR DESARROLLAR</b>			
A partir de la conciencia corporal, la imagen corpórea, el participante debe establecerse como principal objetivo de cuidado			
<b>METODOLOGIA</b>			
Preguntas problematizadoras:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién es el protagonista de su película? – Propiocepción</li> <li>• ¿Es necesario un espacio o material específico para cuidar de mí? – Exterocepción</li> </ul>			
<b>PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación, rompe hielos.</li> <li>• Tabatha de Estiramiento</li> <li>• Respiración – Yoga</li> <li>• Relevos- patrones de movimiento</li> <li>• Ponchados – Entorno a mi condición actual</li> <li>• Juego de pelotas</li> </ul>			

**Tabla 3: Unidad didáctica 2 Me ocupó de mí con el otro. Elaboración Propia**

UNIDAD DIDACTICA N°	2	# DE SESIONES	6
NOMBRE	ME OCUPO DE MÍ CON EL OTRO		

<b>PROPOSITO DE FORMACION</b>
Fomentar el pensamiento crítico reflexivo en los participantes para que sean ellos los que generen hábitos de saludables que perduren a lo largo de su vida
<b>TEMAS DERIVADOS</b>
Corporeidad
<b>OBJETIVO</b>
Promover prácticas corporales que favorezcan el ser autogestor de sus hábitos.
<b>LOGRO POR DESARROLLAR</b>
El participante es capaz de elegir actividades de su propio interés en pro de su salud.
<b>METODOLOGIA</b>
Preguntas problematizadoras:  ¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?
<b>PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piso de lava</li> <li>• Gallina ciega con obstáculos</li> <li>• Juegos tradicionales</li> <li>• Tic-tac Mov</li> <li>• Drama – Sense</li> <li>• Baile – Aeróbicos, Despedida</li> </ul>

#### **4.2.1 Cronograma.**

Se programaron 12 sesiones para ser desarrolladas los días miércoles y Viernes, iniciando el 02 de marzo 2022 y finalizando el 08 de abril 2022:

**Tabla 4: Cronograma propuesto de actividades. Elaboración Propia**

SEMANAS	DIA	HORA	ACTIVIDAD CENTRAL
SEMANA 1	MIERCOLES 02 DE MARZO	DE 4:00 PM A 5:00 PM	Presentación, rompehielos.
	VIERNES 04 DE MAZO	DE 11:00 AM A 12:00 PM	Tabatha de estiramiento
SEMANA 2	MIERCOLES 09 DE MARZO	DE 4:00 PM A 5:00 PM	Respiración - Yoga
	VIERNES 11 DE MAZO	DE 11:00 AM A 12:00 PM	Relevos, patrones de movimiento
SEMANA 3	MIERCOLES 16 DE MARZO	DE 4:00 PM A 5:00 PM	Ponchados - Entorno a mi condición actual
	VIERNES 18 DE MAZO	DE 11:00 AM A 12:00 PM	Juego de pelotas
<b>PRIMER INFORME EVALUATIVO</b>			
SEMANA 4	MIERCOLES 23 DE MARZO	DE 4:00 PM A 5:00 PM	Piso de lava
	VIERNES 25 DE MAZO	DE 11:00 AM A 12:00 PM	Gallina ciega con obstáculos
SEMANA 5	MIERCOLES 30 DE MARZO	DE 4:00 PM A 5:00 PM	Juegos tradicionales
	VIERNES 01 DE ABRIL	DE 11:00 AM A 12:00 PM	Tic - Tac Mov
SEMANA 6	MIERCOLES 06 DE ABRIL	DE 4:00 PM A 5:00 PM	Drama-Sense
	VIERNES 08 DE ABRIL	DE 11:00 AM A 12:00 PM	Baile - Aeróbicos, reflexión final, despedida
<b>INFORME FINAL EVALUATIVO</b>			

Figura 11: Formato de planeación sesión 1.

Tema de la sesión	PRESENTACIÓN, ROMPEHIELOS		
# de sesión	1	Tipo de sesión	INTRODUCTORIA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	02/03/2022
Tareas previas	Teóricas: NINGUNA		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	2 PELOTAS ANTIESTRESANTES		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>1. a. Juego Nombre, película: Los participantes se ubican en círculo, cada uno de ellos, va a pensar en el nombre de una película, luego de ello, cada uno empezará a decir su nombre y de apellido dirá el nombre de la película.</p> <p>- Variante 1, ahora con animales, comida.</p> <p>- Variante 2, con poses/movimiento. Los participantes se ubicarán en círculo, el profesor hará énfasis en la importancia de realizar actividades de movilidad articular, su influencia, y seguido a ello:</p> <p>a. Movilidad articular: Cada uno de los participantes realizará el movimiento y lubricación de cada una de sus articulaciones iniciando desde el tren inferior, hasta finalizar con el tren superior.</p> <p>b. Estiramientos dinámicos del tren superior e inferior.</p> <p>• Disociaciones corporales: Los participantes se ubicarán en círculo, el guía se ubicará en uno de los extremos del círculo, realizando una combinación de movimientos que cada uno de los participantes deberá seguir:</p> <p>- Movimiento 1: Tocar la nariz con la mano izquierda y la oreja izquierda con la mano derecha, y alternar.</p> <p>- Movimiento 2: El participante levantará ambas manos y las cerrará, la mano derecha únicamente levantará el dedo pulgar y la mano izquierda únicamente el meñique. Después de realizarlo alternará entre cada una de ellas con el mayor número de aciertos posibles.</p> <p>- Movimiento 3: Cada uno de los participantes intentará golpear suavemente su cabeza con la mano izquierda mientras que con la mano derecha realiza movimientos circulares sobre su abdomen, después el guía avisará para cambiar y se alternarán las funciones.</p> <p>- Movimiento 4: El participante levantará la mano derecha y deberá separar el dedo pulgar e índice del resto de dedos, al conseguirlo, cada uno de ellos debe pasar la pelota con ese agarre a otro compañero. Luego se cambiará de mano derecha a mano izquierda, para realizar el mismo trabajo.</p> <p>- Movimiento 5: El participante volverá a levantar la mano derecha, en este caso, separará el dedo corazón y el índice, de los dedos anular y meñique, para realizar el agarre de la pelota; nuevamente se pasará la pelota a otro compañero sin perder la posición de los dedos.</p> <p>- Movimiento 6: Cada uno de los participantes tendrá un aro que ubicará en el tobillo de la pierna izquierda, mientras la pierna derecha estará fuera del aro, el objetivo es que el participante realice pequeños saltos con el aro rodeándole el tobillo y evitando que este se detenga. Después de conseguirlo, alternará con el aro en el tobillo derecho.</p> <p>- Movimiento 7: El participante pondrá el aro en el suelo, ubicará las dos piernas dentro del aro, luego de ello subirá el aro hasta las rodillas e intentará hacerlo rodar sin que suba o baje de esa posición.</p> <p>Ubicados en círculo, sentados en el suelo, se preguntará a los participantes cuales fueron sus sensaciones sobre la sesión y sobre sí mismos. ¿Qué percibes sobre ti mismo?</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	FORMATO DE CONTEXTUALIZACIÓN DILIGENCIADO		
Tareas posteriores	¿QUIÉN ES EL PROTAGONISTA DE SU PELÍCULA?		

Figura 12: Formato de diario de campo. Sesión 1

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	Miércoles 2 de marzo		<b>HORA DE EJECUCION</b> 4pm-5pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Quién es el protagonista de su película?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			Presentación-Rompehielos (Propiocepción)
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>			
<p>En la primera sesión que se desarrolló y se buscó obtener un poco de información de cada uno de los participantes que acompañaran los próximos 11 encuentros restantes, a partir de actividades que fueron diseñadas para obtener algunas características base como su relación con el movimiento y la memoria corporal y que será reforzada a través de una rúbrica de evaluación que permitirá tener un punto de referencia de los hábitos saludables o no saludable que lleva cada uno de los participantes y de esta forma llegar al análisis que previamente serán desarrollados y expuestos a continuación, por consiguiente en esta primera sesión se logra evidenciar los diferentes cargos o la función de cada uno de los que trabajan en el lugar, ya que se percibe que varios de ellos no se conocen o no existe una relación que los vincule a unos con otros, lo cual es mostrado con una postura tímida y poco participativa para esta primera sesión, por otro lado en las actividades propuesta se logra identificar que a varios se les hace un poco más complicado realizar algunos ejercicios de motricidad que a otros, quienes al finalizar en la retroalimentación comparten que no son ejercicios que están dentro de sus rutina diarias, sin embargo no se deja de lado su actitud y disposición por intentarlo varios veces sin rendirse, podría denotar la motivación particular de cada uno de ellos por lograrlo y la motivación que venía del exterior por compañeros que por el contrario su postura fue divertida y participativa, lo que entra a relacionarse con uno de los factores que contribuyen a la restructuración de los hábitos y es la motivación intrínseca y extrínseca que acompaña la rutina de aquel habito que se busca apropiar o implementar en sus vidas, para la actividad siguiente se logra ver que varios distraídamente se les ha dificultado terminarla o repetir las secuencia de movimientos que se venían trabajando con sus compañeros, son pocos los que lograr recordar y ejecutar acertadamente los movimientos de percusión corporal. Finalmente se les hace entrega de la rúbrica de evaluación donde encuentran una serie de</p>			

preguntas relacionadas a sus hábitos de actividad física y alimentación saludable, donde visualmente se evidencia la complicación para responder algunas de las preguntas propuestas ya que como lo exponen ellos “no se habían preguntado a sí mismos con anterioridad dicha pregunta”. La sesión finaliza con la pregunta problematizadora.

Figura 13: Formato recolección de datos de encuesta

<u>NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA</u>						
GENERO	M		F		FECHA	13-Abril-2022
<u>¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?</u>						
<u>¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?</u>						
<u>¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?</u>						
<u>¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?</u>						
<u>¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?</u>						

## 5 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

El proceso llevado a cabo en la empresa Parabor Colombia permitió generar unas reflexiones frente al proceso vivenciado teniendo como ejes los participantes, el equipo de trabajo del proyecto de grado, el diseño curricular planteado, y finalmente unas posibles recomendaciones frente al proceso académico establecido.

### 5.1 Aprendizajes como docente

Teniendo en cuenta las doce sesiones implementadas en la empresa Parabor Colombia y vivenciando como formadores el contexto no formal, logramos poner en práctica cada uno de los elementos aprendidos a lo largo de estos diez semestres en la universidad, por otro lado nos dio una mirada diferente de cómo es la educación física después de culminar el proceso escolar y como la misma puede trascender en la vida de cada uno de los seres humanos al momento de hacer conciencia de su importancia y aportes ofrecidos para el cuidado personal y colectivo. Esto visto desde nuestra postura como futuros docentes en cada uno de los encuentros que se realizaron en la empresa, en donde nuestro tono de voz y capacidad de entendimiento jugaba un papel importante a la hora de buscar que cada uno de los participantes lograra sumergirse en ese estado de reflexión que estábamos intentando buscar, claramente acompañado de la creatividad que como formadores debemos implementar para hacer de las sesiones un espacio de compartir experiencias, donde cada uno de ellos lograron aportar desde su ser algo importante para nuestro proceso formativo.

Por otro lado nos puso en una situación en la cual los materiales no eran limitantes para llevar una sesión exitosa, ya que hacíamos uso de materiales de fácil acceso como hojas reciclables, plásticos, cartón, muebles, entre otros. Materiales que nos ayudaron a que cada una de las actividades que planteamos en nuestras doce sesiones pudieran efectuarse y dieran rumbo a esa retroalimentación final que era nutrida por cada uno de los que asistían.

Ahora si bien es cierto que nos encontrábamos en un contexto no formal, uno de los problemas que posiblemente nos afectó como docentes, radica en que siempre se tenía la incertidumbre de cuantas personas llegarían al encuentro, debido a que en ocasiones había mucha carga laboral en la empresa, habían sesiones en donde contábamos con doce, otras con quince y otras como inicialmente empezamos con más de veinte participantes en la sesión, una situación que posiblemente en lo formal no se vería, sin embargo esto también nos ofrecía un reto para que el impacto secuencial que se estaba generando, no se viera afectado, y que aquellos que si asistían no sintieran ese cambio abrupto del número de compañeros que no podían hacerlo.

Finalmente, desde la aplicación de las actividades podemos resaltar que ninguna tuvo que ser modificada o reestructurada a lo planteado previamente, únicamente la situación que se nos presento fue la ejecución de la misma en un espacio diferente al acostumbrado, lo que claramente hizo de la actividad algo que sirvió para nosotros como formadores, reconocer algunos aspectos comportamentales de los participantes quienes actúan según el espacio en donde se encuentran dentro de la empresa.

## 5.2 Incidencias en el contexto y en las personas

Es preciso mencionar que a partir de los formatos que fueron utilizados como el diario de campo, los cuestionarios y entrevistas, para recaudar la información relacionada con los aprendizajes obtenidos por parte de los participantes y que surgieron a partir de las actividades realizadas en la empresa Parabor, aparecen unos rasgos particulares en relación con la apropiación de algunos hábitos y valores que se fortalecieron a nivel personal y laboral dentro de la misma. A continuación, daremos a conocer cuáles fueron los resultados obtenidos por parte de los participantes y las influencias dentro del contexto laboral, tras la aplicación de las actividades que fueron propuestas en el proyecto particular que aquí se desarrolla.

Los participantes reconocen la importancia de reflexionar en torno a los hábitos que llevan y como los mismos contribuyen o perjudican su salud, ya que encontramos en la medida que transcurría la práctica y según lo expuesto por ellos en las diferentes retroalimentaciones y encuestas, un gran impacto frente a la transformación que le dieron ellos mismos a algunas de las practicas que resaltan necesarias para mantener un estado de bienestar individual y colectivo, como la realización de actividad física, ejercicios de concentración, respiración y relajación en los tiempos libres de trabajo, que son aplicados aun después de haber culminado el número de encuentros asignados para la ejecución piloto. A su vez también se logra evidenciar que el consumo de agua y fruta ha aumentado, esto podría deberse a que las retroalimentaciones y aportes de las primeras sesiones estaban encaminados a temas relacionados con el consumo de estas para mantener un equilibrio del cuerpo.

Por otro lado los participantes manifiestan que la relación que tienen con algunas de las actividades, es nueva para ellos, haciendo énfasis a que la falta de rutina es lo que en algunas ocasiones les hacía difícil poder ejecutar las mismas actividades, generándoles la necesidad de proponer estrategias o métodos creativos para darle solución a aquellas que eran planteadas como problema, por otro lado algunos mencionan que traían a su memoria momentos que marcaron su infancia y que recuerdan no haber hecho esto después de culminar sus estudios primarios y secundarios, momentos precisos que les hacía recordar cómo fueron cada una sus experiencias frente a las actividades que realizaban en su tiempo de escuela y fuera de ella junto con sus compañeros de infancia o como lo mencionan ellos “de barrio”.

Así mismo aparece un valor particular que se vio fortalecido directamente a través de lo propuesto por el proyecto y que los resultados obtenidos por nuestras herramientas para la recopilación de información lo resaltan, un valor que permitió que cada uno de los encuentros pudiera desarrollarse plácidamente y evito cualquier tipo de inconveniente, un valor que ven necesario desde lo que declaran los participantes para hacer de su ambiente personal y laboral ameno con ellos y con sus compañeros de trabajo. También lo ven como uno que caracterizaría la empresa y que podría ser potenciado desde la disposición y asertividad de cada uno de los que la conforman, ya que ven en él un pilar fundamental para el desarrollo de la empresa y que en palabras de ellos es el que permite que todos y cada uno de los trabajadores trabajen en sinergia, ya que se ven a sí mismos como una “pieza fundamental de un engranaje y que sin la ayuda del otro no funcionaría”. Es aquí

donde aparece el trabajo en equipo, acompañado de la comunicación asertiva lo que da sentido a estos resultados obtenidos desde el ambiente en donde cada uno de ellos conviven.

### **5.3 Incidencias en el diseño**

Abordando este apartado, consideramos importante hacer énfasis en los cambios argumentales y metodológicos. Dando paso al primero, considerábamos el concepto de hábito como un eje transversal que iba apoyado con el pensamiento crítico reflexivo, ubicándolo como uno de los contenidos para abordar y siendo este objetivo de las reflexiones de las sesiones propuestas. Al avanzar las dos primeras sesiones, atendiendo a peticiones de la misma sección de bienestar de la empresa, encontrábamos que las posibilidades del participante podrían expandirse más allá de únicamente enfocarse en la articulación y generación de hábitos, podría enfocarse desde las mismas oportunidades que brinda la Ciencia de la Motricidad Humana a un ser más integral, y con esto, fue necesario reestructurar los objetivos y algunas actividades para un concepto que en nuestra consideración atiende mucho mejor a la problemática establecida, el cuidado de sí.

Este cuidado de sí, desarrollado desde la perspectiva Foucaultiana, permitía no solamente ubicar al participante en una percepción de los hábitos, sino también en las relaciones con los otros participantes como ayudantes del propio cuidado, aquí, a medida que se desarrollaron las sesiones, los involucrados enfocaron más que en hábitos, formas en las que lograron ser más conscientes de sí, no bajo la lupa de habilidades y cualidades, sino de ser cuerpo.

Ahora bien, desde el inicio las sesiones planteadas estuvieron permeadas por el estilo de enseñanza divergente, aspecto que fue una constante durante todo el proceso que se llevó a cabo. Al momento de revisar los respectivos diarios de campo, notamos que podrían existir posibilidades de formación a partir de otros estilos que atenderían directamente a contextos y momentos específicos, siempre y cuando la rotulación del proceso fuese las preguntas problematizadoras. Este eje, según nuestra consideración, es el que permite la articulación de la vida diaria con el proceso formativo que se está llevando a cabo, por lo tanto, la estrategia disciplinar metodológica puede ser variable, en tanto se permita el espacio de reflexión sobre las preguntas.

#### **5.4 Recomendaciones**

a. Plantear el cuidado de sí, desde el inicio, como un concepto que aborda la multidimensionalidad del ser y de esta forma entender la necesidad de moverse como un acto fundamental para fortalecer su estado de bienestar y las relaciones con el entorno.

b. Implementar un currículo modificado a las necesidades contextuales de la educación formal, buscando espacios y practicas alternas que les permitan a los participantes de este contexto identificarse con cada uno de los propósitos que se planteen con relación a su salud y de esta forma fortalecer su capacidad de reflexión y autogestión desde edades tempranas.

c. Realizar una investigación exhaustiva frente al papel de la Educación Física en este tipo de problemáticas, teniendo en cuenta que la comunidad se ha visto afectada por los dilemas de salud física y mental que fueron incrementando durante

el confinamiento que produjo la pandemia de los años 2020-2021, lo cual hace necesario la investigación continua del rol de los educadores físicos frente a este tipo de situaciones que posiblemente puedan hacer que el mundo atraviese por una situación futura de este grado.

## REFERENCIAS

Alean Jiménez, Ana Milena, & Babilonia Herrera, Elvira, & Ramírez Parra, Carlos

Fernando (2017). La Argumentación Como Estrategia Que Potencie El

Pensamiento Crítico En Los Estudiantes De Grado 5° Del Centro Educativo

Castilleral. Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía,

10(2),47-58. ISSN: 1657-107X. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?>

id=561059354005

Bernal, R. (2016) Educación Física una asignatura para mejorar el rendimiento

académico, la cognición y los valores. Revista infancia, Educación y

Aprendizaje, 2(1), 96-114. ISSN 0719-6202. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/541679>

Briones Martínez, F. G. (2019-02-19). Tesis. Recuperado a partir de

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/39577>

Chávez, M. (2016). Pensamiento crítico. Concepciones y prácticas entre los

maestros de cuarto grado de la jornada tarde en la Institución Educativa

Distrital Nueva Zelandia. Recuperado de:

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/1022>.

Constitución Política de Colombia [Const]. Art 44,64,70. 7 junio 1991 (Colombia)

Dewey, J. (1989). *Cómo pensamos, la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*. Paidós. Barcelona, España.

Duhigg, C. (2012). *El poder de los hábitos*. Penguin Random House. Bogotá, Colombia.

Foucault, M (1982) *La hermenéutica del sujeto*. Ediciones Endymión. Madrid, España

Gómez, A. Sastre, J (2007). *Prácticas corporales y construcción de sujeto*.

Hallazgos. 7, 289-310. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.

González Correa, Aída María, & González Correa, Clara Helena. (2010).

EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD.

Hacia la Promoción de la Salud, 15(2), 173-187. Retrieved June 02, 2022,

From [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lng=en&tlng=es).

Glosario Virtual de Educación Física. <https://glosarios.servidor->

[alicante.com/educacion-fisica/accion-motriz](https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/accion-motriz)

Kahneman, D. (2011). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debolsillo. España.

Ley 115 de 1994. *Ley General de Educación y Desarrollos Reglamentarios*. Bogotá,

D.C.: Autor. Ministerio de Educación Nacional.

Ministerio de Educación Nacional (2010) Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte. ISBN: 978-958-691-393-5.

Colombia. Recuperado de:

[https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-preescolar-basica-y-](https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-preescolar-basica-y-media/Direccion-de-Calidad/Referentes-de-Calidad/340033:Orientaciones-pedagogicas)

[media/Direccion-de-Calidad/Referentes-de-Calidad/340033:Orientaciones-pedagogicas](https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-preescolar-basica-y-media/Direccion-de-Calidad/Referentes-de-Calidad/340033:Orientaciones-pedagogicas)

Montoya, H. Trigo, E (2015) Motricidad Humana. Aportes a la Educación Física, Recreación y Deporte. Instituto internacional del saber. ISBN 981-1-312-89253-8. España – Colombia.

Moreno, J. Martínez, A. (2006) Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de psicología del deporte. 6(2), 39-54. ISSN: 1578-8423. Universidad de Murcia, España.

Muñoz, A. (2018). Enseñar a pensar. Cómo favorecer el pensamiento crítico en el aula. Ediciones de La U. Bogotá, Colombia.

Max Neef, M. Elizalde, A. Hopenhayn, Martín. (1986) Desarrollo a escala humana, una opción para el futuro. CEPAAUR. Santiago, Chile.

Montoya, H. Trigo, E. (2015) Motricidad Humana. Aportes a la Educación Física, Recreación y Deporte. Léeme. España – Colombia.

Mosston, M. Amsworth S. (1986) La enseñanza de la Educación física. La reforma de los estilos de enseñanza. Editorial Hispano-europea, S.A. Barcelona.

España.

Olmos, O. La pedagogía crítica y la interdisciplinariedad en la formación del

Docente. Caso venezolano Sapiens. Revista Universitaria de

Investigación, 9(1), 155-177. Universidad Pedagógica Experimental

Libertador. Caracas, Venezuela.

Osorio, D. Pachón, J (2016) Presencia de elementos de pensamiento crítico en el

juego durante la clase de Educación Física en un grupo de niños entre los

5 y 6 años de edad en educación inicial. Recuperado de:

<https://hdl.handle.net/11634/2907>

Páez, V. (2020) Pensamiento crítico: Sus representaciones en la Licenciatura en

Lenguas Modernas. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/52911>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2016) Índice de

desarrollo humano. Desarrollo Humano. url:

<http://desarrollohumano.org.gt/desarrollo-humano/calculo-de->

idh/#:~:text=El%20%C3%8Dndice%20de%20Desarrollo%20Humano,un%2

0objetivo%20en%20s%C3%AD%20mismo.

Sánchez, J. A. & Quinayas, D. L. (2016). La educación física y el ocio para la

construcción de una salud multidimensional. Recuperado de:

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/2838>.

Unesco (2015) Carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el

Deporte. Recuperado de:

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)

Unesco (2015) Educación Física de calidad. Guía para los responsables políticos.

Recuperado de:

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340/PDF/231340spa.pdf>.

multi

Zakharova, Victoria S., Maydankina, Nataliya Y., & Zakharova, Larisa M.. (2020).

Investigating the Effects of Cognitive and Physical Development in Children

Education. *Propósitos y Representaciones*, 8(2), e475.

<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.4>



## ANEXOS

## PLANEADOR DE SESIONES

**Anexo 1 Tabla planeación sesión 2**

Propósito de la sesión	FORTALECER LA PERCEPCIÓN CORPORAL USANDO LA CAPACIDAD DE LA FLEXIBILIDAD		
Tema de la sesión	TABATHA DE ESTIRAMIENTO		
# de sesión	2	Tipo de sesión	PRÁCTICA
Estilo de enseñanza	ESTILO DE ENSEÑANZA DIVERGENTE- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	04/03/2022
Tareas previas	TEORICAS: ¿QUIÉN ES EL PROTAGONISTA DE SU PELÍCULA? MOTRICES: N/A		
Materiales	PARLANTE/EQUIPO DE SONIDO		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>a. Movilidad articular: Cada uno de los participantes realizará el movimiento y lubricación de cada una de sus articulaciones iniciando desde el tren inferior, hasta finalizar con el tren superior.</p> <p>b. Estiramientos dinámicos del tren superior e inferior. Después de esto, los participantes se ubicarán en círculo, y cantarán la siguiente ronda arran san san, arran san san, guri guri arran, san san, después de que ya recuerden totalmente la canción los participantes irán desplazándose en círculo en el sentido indicado y realizando los movimientos que haga el participante del medio, de ahí irán cerrando el círculo de a poco hasta que logren sentarse en las rodillas del participante que esté detrás de él, cantando la misma ronda y moviéndose en el sentido indicado.</p> <p>Después del calentamiento, los participantes se ubicarán en un espacio del suelo, e iniciará la actividad guiada, donde el tema central es el Tabatha, en este caso, los participantes realizarán una serie de estiramientos guiados por el profesor, iniciando por el tren superior, continuando hacia el tren inferior, manteniendo una dificultad leve. Luego de finalizar la secuencia, los participantes hablarán de su reflexión respecto a la pregunta anteriormente establecida ¿Quien es el protagonista de su película?. Luego de la esta, los participantes continuarán realizando estiramientos de una dificultad moderada, donde el énfasis se establecerá en la importancia de esta capacidad entorno a mi condición actual.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca del consumo del agua y cómo esta beneficia mi organismo en el día a día.		
Tareas posteriores	¿Si el protagonista de la película propia es uno mismo, porqué es necesario cuidarse?, ¿Qué tan concientes somos cuando respiramos?		
Observaciones del docente sobre la sesión	Los participantes recordaron algunos ejercicios de movilidad articular, pero se considera necesario permitir que en ese espacio ellos sean los que propongan los ejercicios a través de lo que recuerdan, y entre todos los participantes ir generando formas de iniciar estos ejercicios. Pese a que la capacidad de la flexibilidad es poco trabajada por los participantes, notando esto directamente con la amplitud y facilidad del movimiento, cada uno de ellos intentó buscar ayuda para poder realizar la actividad.		

### Anexo 2: Tabla planeación sesión 3

PLANEADOR DE SESIONES			
Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL		
Tema de la unidad	PROPIOCEPCIÓN		
Propósito de la sesión	A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS CORPORALES DE LA MEDITACIÓN Y EL YOGA FORTALECER LA IMAGEN CORPOREA Y SU IMAGEN		
Tema de la sesión	RESPIRACIÓN - YOGA		
# de sesión	3	Tipo de sesión	PRÁCTICA
Estilo de enseñanza	ESTILO DE ENSEÑANZA DIVERGENTE- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	09/03/2022
Tareas previas	TEORICAS: ¿QUIÉN ES EL PROTAGONISTA DE SU PELÍCULA?		
	MOTRICES: N/A		
Materiales	PARLANTE , COLCHONETA		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes se ubicarán en círculo, y en esta ocasión iniciarán y finalizarán los ejercicios de movilidad articular, donde los profesores guiarán el orden de ellas, y nutrirán el proceso indicando la articulación que sigue. Ahora para las actividades centrales los participantes se ubicarán en círculo en un primer momento, de ahí iniciaremos con un conteo, al decir 1 los participantes inhalarán y al decir 2 exhalarán. Esta respiración la realizaremos durante 1 minuto, después, sin conteo los participantes mantendrán el ritmo de respiración, y se acostarán sobre la colchoneta en el suelo, buscarán ubicarse en una posición cómoda y continuarán con el ritmo de respiración.</p> <p>Después de 20 segundos acostados, en el momento de exhalar dirán una a una las vocales empezando desde la a, y seguido a ello e,i,o,u.</p> <p>Al finalizar este ejercicio, el profesor volverá a tomar la voz e indicará que lleven la concentración a una parte del cuerpo específico, iniciando con la cabeza, luego a los pulmones, corazón, estómago, bazo, genitales, rodillas, y finalmente pies.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca de la importancia de la respiración, y de tomarse un momento del día para soltar la tensión.		
Tareas posteriores	¿Es necesario un espacio o un material específico para cuidar de usted mismo?		
Observaciones del docente sobre la sesión	La actividad de respiración permitió que los participantes pudieran establecer una relación entre la importancia de esta actividad para la relajación. Estas permitieron una mayor conexión con la imagen mental que tenían los participantes, pero el objetivo quedó relegado al uso de las actividades.		

### Anexo 3: Tabla planeación sesión 4

PLANEADOR DE SESIONES			
Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL		
Tema de la unidad	EXTEROCEPCIÓN		
Propósito de la sesión	Reconocer las habilidades, capacidades y limitaciones desde los patrones básicos de movimiento a través de la relación con distintos objetos.		
Tema de la sesión	RELEVOS, PATRONES DE MOVIMIENTO		
# de sesión	4	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	11/03/2022
Tareas previas	TEÓRICAS: ¿Es necesario un espacio o material específico para cuidar de usted mismo?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	PIMPONES, PLATILLO, LAZOS, VASOS, SILLAS, CINTA		
Espacios	COMEDOR PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes</p> <p>Para iniciar el calentamiento, se dará la base que es una ronda, “Agua de limones vamos a jugar, el que quede solo, solo quedará, EH” primero irán dando vueltas en círculo todos agarrados de la mano, hasta el punto del “EH” donde darán un pequeño salto y cambiarán de sentido.</p> <p>La velocidad del canto y del giro en la vuelta irán aumentando a medida que van cantando más seguido en la ronda.</p> <p>En un momento dado el maestro dirá grupos de a un numero N... y los participantes buscarán formar los grupos de la cantidad dada. Y continuarán cantando la ronda.</p> <p>El circuito comienza desplazándose hacia atrás tocando de manera lateral los platillos, posteriormente con los pimpones deben lanzar a una torre de vasos que están a una distancia aproximada de 5mts, seguido deben pasar la escalera que esta en el piso saltando para llevar a las sillas donde deberán reptar para pasarlas por debajo, por ultimo con los pimpones deben lanzar para tratar de que este quede dentro del vaso, para esto cuenta con 3 intentos.</p> <p>Variante 1 Con un compañero deberá sortear los obstáculos.</p> <p>Variante 2 Cada obstáculo tendrá un movimiento distinto propuesto por el participante</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca de las limitaciones que han surgido a través del tiempo sobre los patrones básicos de movimiento		
Tareas posteriores	¿Puedo controlar mi fuerza, velocidad para no lastimar a los otros?		
Observaciones del docente sobre la sesión	Las actividades permitieron que las personas que estuvieran pasando por los circuitos pudieron estar concentrados en la actividad, mientras que los que no, tuvieron mucho espacio entre la participación y la espera.		

### Anexo 4: Tabla planeación sesión 5

Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL		
Tema de la unidad	EXTEROCEPCIÓN		
Propósito de la sesión	A TRAVÉS DEL JUEGO, ESTABLECER LA IMPORTANCIA DEL MANEJO Y CONTROL DE LOS OBJETOS COMO POTENCIADORES DE MI CONDICIÓN ACTUAL		
Tema de la sesión	PONCHADOS ENTORNO A MI CONDICIÓN ACTUAL		
# de sesión	5	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	16/03/2022
Tareas previas	TEÓRICAS: ¿Puedo controlar mi fuerza y velocidad para no lastimar a otros?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	4 BALONES, 2 PELOTAS ANTIESTRÉS, CINTA		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes</p> <p>Para iniciar el calentamiento, se dará la base que es una ronda, “Agua de limones vamos a jugar, el que quede solo, solo quedará, EH” primero irán dando vueltas en círculo todos agarrados de la mano, hasta el punto del “EH” donde darán un pequeño salto y cambiarán de sentido. La velocidad del canto y del giro en la vuelta irán aumentando a medida que van cantando más seguido en la ronda. En un momento dado el maestro dirá grupos de a un número N... y los participantes buscarán formar los grupos de la cantidad dada. Y continuarán cantando la ronda.</p> <p>El participante que quede solo al final va a ser el primero en pasar a la siguiente actividad.</p> <p>Esta consiste en que los participantes se van a ubicar en círculo alrededor de la persona que quedó sin grupo en la actividad anterior, esta, se vendará los ojos y recibirá dos pelotas, y las tendrá en la mano hasta que esté totalmente vendado. Luego de ello el profesor dará la instrucción, los demás participantes empezarán a moverse alrededor del espacio, aplaudiendo, y el que está en el medio buscará atinarle a alguno de los compañeros lanzando la pelota, tiene un intento con cada pelota, luego de lanzarla, rotará el del medio a uno o que haya sido atinado, o algún otro al azar.</p> <p>Después de ello, realizaremos la división del grupo en dos, en el suelo habrá una línea que delimite el espacio y divida el grupo en dos, en el medio se ubicarán las pelotas y cada grupo escogerá quién irá a tomar una de ellas, después de haberlas tomado se ubicarán en la parte de atrás en sentido contrario a la línea y esperarán el aviso para comenzar a lanzar la pelota e intentar ponchar los participantes del grupo contrario. El juego finaliza cuando cada un grupo entero es ponchado por el equipo contrario.</p> <p>Variante 1: Los grupos se ubicarán por género, y para poder tomar la pelota tendrá que ser de la forma en que el profesor indique.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca de la ejecución de la actividad y su relación con el cuidado y al momento de manipular el elemento.		
Tareas posteriores	¿Puedo controlar mi fuerza, velocidad para no lastimar a los otros?		
Observaciones del docente sobre la sesión	En esta sesión el desarrollo de la actividad permitió notar que los participantes no ejercieron una modulación de la fuerza, velocidad, e intensidad pensando en el otro, más bien, se concentraron en obtener la victoria. Pudo hacerse un mayor énfasis en cuidar de la integridad del otro al momento de abordar la sesión.		

### Anexo 5: Tabla planeación sesión 6

Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL		
Tema de la unidad	EXTEROCEPCIÓN		
Propósito de la sesión	Desde varios objetos y desplazamientos concientizar acerca de la necesidad de tener cuenta la zona menos dominante del cuerpo		
Tema de la sesión	JUEGO DE PELOTAS		
# de sesión	6	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	18/03/2022
Tareas previas	Motrices: NINGUNA		
Materiales	Pelotas de papel, raquetas, pelotas antiestrés, bombas		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes.</p> <p>Para iniciar el calentamiento, se dará la base que es una ronda, "Agua de limones vamos a jugar, el que quede solo, solo quedará, EH" primero irán dando vueltas en círculo todos agarrados de la mano, hasta el punto del "EH" donde darán un pequeño salto y cambiarán de sentido. La velocidad del canto y del giro en la vuelta irán aumentando a medida que van cantando más seguido en la ronda. En un momento dado el maestro dirá grupos de a un numero N... y los participantes buscarán formar los grupos de la cantidad dada. Y continuarán cantando la ronda. El participante que quede solo al final va a ser el primero en pasar a la siguiente actividad.</p> <p>Esta consiste en que los participantes se van a ubicar en círculo alrededor de la persona que quedó sin grupo en la actividad anterior, esta, se vendará los ojos y recibirá dos pelotas, y las tendrá en la mano hasta que esté totalmente vendado. Luego de ello el profesor dará la instrucción, los demás participantes empezarán a moverse alrededor del espacio, aplaudiendo, y el que está en el medio buscará atinarle a alguno de los compañeros lanzando la pelota, tiene un intento con cada pelota, luego de lanzarla, rotará el del medio a uno o que haya sido atinado, o algún otro al azar.</p> <p>Después de ello, realizaremos la división del grupo en dos, en el suelo habrá una línea que delimite el espacio y divida el grupo en dos, en el medio se ubicarán las pelotas y cada grupo escogerá quién irá a tomar una de ellas, después de haberlas tomado se ubicarán en la parte de atrás en sentido contrario a la línea y esperarán el aviso para comenzar a lanzar la pelota e intentar ponchar los participantes del grupo contrario. El juego finaliza cuando cada un grupo entero es ponchado por el equipo contrario.</p> <p>Variante 1: Los grupos se ubicarán por género, y para poder tomar la pelota tendrá que ser de la forma en que el profesor indique.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca de la necesidad de tener cuenta para todas la sección no dominante del cuerpo, y cómo el otro puede llegar a ayudarme a hacer mucho más fácil la ejecución de las actividades		
Tareas posteriores	¿Puedo controlar mi fuerza, velocidad para no lastimar a los otros?		
Observaciones del docente sobre la sesión	En esta sesión el desarrollo de la actividad permitió notar que los participantes no ejercieron una modulación de la fuerza, velocidad, e intensidad pensando en el otro, más bien, se concentraron en obtener la victoria. Pudo hacerse un mayor énfasis en cuidar de la integridad del otro al momento de abordar la sesión.		

### Anexo 6: Tabla planeación sesión 7

Propósito de la unidad	FOMENTAR EL ENSAYAMIENTO CRÍTICO A TRAVÉS DEL JUEGO TENIENDO EN CUENTA AL OTRO COMO PARTICIPANTE EN MI CUIDADO		
Tema de la unidad	CORPOREIDAD		
Propósito de la sesión	A través del trabajo en equipo, concientizar del papel que puede jugar el otro en mi cuidado		
Tema de la sesión	PISO DE LAVA		
# de sesión	7	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	23/03/2022
Tareas previas	TEÓRICAS: ¿El otro puede ayudar a cuidar de mí?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	8 HOJAS DE PAPEL PERIÓDICO RECICLADO		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes</p> <p>Pasamos directamente a la actividad central, que consta de ubicar unas hojas en el suelo secuencialmente con espacio entre ellas, donde el único camino para llegar a la meta (Fruta), es cruzando encima de las hojas sin pisar fuera de ellas.</p> <p>Condiciones</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <input type="checkbox"/> Un pie por hoja, de uno de los participantes. Si ya una de las hojas es pisada por uno de los compañeros no puede ser pisada por ningún otro, o todo el equipo debe volver a empezar</li> <li>2. <input type="checkbox"/> Si uno de los participantes cae, este debe volver a iniciar.</li> <li>3. <input type="checkbox"/> Si se pisa fuera de la hoja toda la fila debe volver a iniciar.</li> <li>4. <input type="checkbox"/> Todos los participantes deben llegar al otro extremo de las hojas, si uno se queda todos deben volver a empezar.</li> <li>5. <input type="checkbox"/> El equipo es libre de escoger la cantidad de ideas para cruzar de un extremo al otro</li> <li>6. <input type="checkbox"/> Las oportunidades de volver a empezar son ilimitadas</li> <li>7. <input type="checkbox"/> El grupo tiene 30 minutos para encontrarle solución a la actividad.</li> </ol>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca de cómo el trabajo en equipo puede ayudar a mi cuidado, y cómo al relacionarme y comunicarme con los otros puedo nutrirme		
Tareas posteriores	¿Otro puede cuidar de mí?		
Observaciones del docente sobre la sesión			

### Anexo 7: Tabla planeación 8

PLANEADOR DE SESIONES			
Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO A TRAVÉS DEL JUEGO TENIENDO EN CUENTA AL OTRO COMO PARTICIPANTE EN MI CUIDADO		
Tema de la unidad	CORPOREIDAD		
Propósito de la sesión	A través del trabajo en equipo, concientizar del papel que puede jugar el otro en mi cuidado		
Tema de la sesión	Gallinita ciega con obstáculos		
# de sesión	8	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	25/03/2022
Tareas previas	TEÓRICAS: ¿Otro puede cuidar de mí?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	VENDAS PARA LOS OJOS, BOMBAS		
Espacios	SEDE AMÉRICAS PARABOR, PUNTOS AUDITORIO, COMEDOR, RECEPCIÓN, OFICINAS, TERRAZA		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes</p> <p>Todos los participantes serán reunidos en la terraza de la empresa, cada uno de ellos recibirá un objeto para vendarse los ojos, seguido a ello, será dividido el grupo en 2, estos deben establecer un líder inicial que irá rotando en cada estación. Este permanecerá sin vendarse los ojos, los demás deberán responder una adivinanza de una parte del cuerpo, al acertar podrán vendarse los ojos y avanzar a una de las estaciones ubicadas en la empresa, esta será revelada por medio de una pregunta del diario vivir de ellos en la empresa. Al reconocer el sitio los participantes se vendarán los ojos con excepción del líder, el cual debe guiar a todo el grupo por el camino evitando y teniendo en cuenta posibles riesgos en el camino.</p> <p>Al llegar a cada estación se estará esperando con una adivinanza, al acertar romperán una bomba que indica el lugar al que deben dirigirse.</p> <p>Condiciones</p> <p>Todos deben ser líder e intentar guiar a todo el grupo sorteando los obstáculos que pueden presentarse.</p> <p>Gana el grupo que llegue a la estación final y logre acertar la adivinanza final.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca de cómo el trabajo en equipo puede ayudar a mi cuidado, y cómo al relacionarme y comunicarme con los otros puedo nutrirme		
Tareas posteriores	¿En la cultura existen formas para cuidarme?		

### Anexo 8: Tabla planeación 9

PLANEADOR DE SESIONES			
Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO A TRAVÉS DEL JUEGO TENIENDO EN CUENTA AL OTRO COMO PARTICIPANTE EN MI CUIDADO		
Tema de la unidad	CORPOREIDAD		
Propósito de la sesión	Fomentar a través del Yermis mi propio cuidado teniendo en cuenta a los otros		
Tema de la sesión	Juegos tradicionales		
# de sesión	9	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	30/03/2022
Tareas previas	TEÓRICAS: ¿En la cultura existen formas de cuidarme?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	6 RAQUETAS, 1 PELOTA ANTIESTRESANTE, 20 TAPAS DE GASEOSA		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes.</p> <p>Luego de esto, los participantes se ubicarán en círculo, pondrán las manos al frente con los dedos extendidos, y buscarán tomarse de la mano con los dos compañeros más lejanos, no consecutivamente, sin importar acercarse y cerrar un poco el círculo, después de eso, todos buscarán la forma de soltar el nudo que se genera sin soltarse de las manos.</p> <p>Finalizada esta actividad, los participantes se ubicarán en dos grupos, al frente de los dos grupos estarán dos torres de tapas, y se turnarán para lanzar la pelota y desarmar las torres, el grupo que lo logre, deberá ir a tomar las raquetas e intentar armar las torres.</p> <p>Por el contrario, el equipo que no lo logró debe tomar la pelota e intentar descalificar a los participantes ponchándolos con la pelota. Los participantes que están armando la torre pueden desviar la pelota con la raqueta y así evitar ser descalificados.</p> <p>El juego finaliza o cuando todos los participantes sean descalificados, o si el equipo contrario logra armar las dos torres.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca del cuidado del otro como un aspecto que puede influir en mi cuidado		
Tareas posteriores	¿Puedo en la comunicación con otros construir mi cuidado?		
Observaciones del docente	La actividad permitió que los participantes pudieran desenvolverse con facilidad en el juego, pero el objetivo de la sesión pudo haber sido		

### Anexo 9: Tabla planeación 10

PLANEADOR DE SESIONES			
Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO A TRAVÉS DEL JUEGO TENIENDO EN CUENTA AL OTRO COMO PARTICIPANTE EN MI CUIDADO		
Tema de la unidad	CORPOREIDAD		
Propósito de la sesión	FOMENTAR EL CUIDADO DEL OTRO A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL		
Tema de la sesión	TIC - TAC MOV		
# de sesión	10	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	01/04/2022
Tareas previas	TEÓRICAS: ¿Puedo en la comunicación construir mi cuidado con otros?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	PLATILLOS, CONOS, CINTA		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes.</p> <p>Luego de ello, se dividirá el grupo en dos, con la misma cantidad de participantes. Al frente de ellos aproximadamente a unos 5 metros se ubicará un cuadro para de 6x6, en este los participantes ubicarán el objeto, en este caso, el grupo 1 tendrá los conos, y el grupo dos tendrá los platillos. El objetivo de esta actividad es colocar en la misma fila, columna o diagonal, los tres objetos del grupo.</p> <p>Condiciones Los participantes sólo podrán llevar un objeto por turno, después de haber llevado los tres, podrán modificar en el tablero la ubicación como deseen. Por grupo, únicamente saldrá una persona y dejará o modificará uno de los objetos y chocará su mano con el compañero que sigue para que salga.</p> <p>Seguido, los participantes se ubicarán en círculo, cada uno de ellos establecerá 12 participantes con los cuales se encontrará de acuerdo con una hora específica y los saludará de una manera distinta a cada uno de ellos. Cuando el profesor indique, según el número que sea mencionado el participante buscará al compañero y hará el saludo especial con él.</p> <p>Variantes a. Con un sonido musical, buscará a un compañero específico y ambos harán el movimiento que deseen.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca de cómo el movimiento con los otros nos ayuda a generar formas de cuidarnos		
Tareas posteriores	¿Puedo en la comunicación construir mi cuidado con otros?		
Observaciones del docente sobre la sesión	El espacio fue cambiado, pero no impidió que se pudiese ejecutar las sesiones, las actividades fortalecieron la atención y la memoria de los participantes, en cuanto al objetivo, parece evidenciarse como una vertiente de recuerdos sobre la música y reconocer su historia.		

### Anexo 10: Tabla planeación 11

PLANEADOR DE SESIONES			
Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO A TRAVÉS DEL JUEGO TENIENDO EN CUENTA AL OTRO COMO PARTICIPANTE EN MI CUIDADO		
Tema de la unidad	CORPOREIDAD		
Propósito de la sesión	A través de la dramatización fortalecer la importancia de la comunicación para el cuidado del sí		
Tema de la sesión	DRAMA-SENTIDO		
# de sesión	11	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	06/04/2022
Tareas previas	TEORICAS: ¿Puedo en la comunicación construir mi cuidado con otros?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	Alimentos de los 5 sabores básicos, bombas		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes iniciarán la movilidad articular iniciando en el orden que ellos deseen, los profesores, indicarán el participante que sigue proponiendo las actividades y cuidando que todas las articulaciones involucradas en la actividad central sean tenidas en cuenta por los participantes.</p> <p>Seguido a ello, cada participante recibirá una bomba para que intente ir desde el punto A al punto B solamente soplándola. Después de ello, se reunirán en círculo dejarán las bombas a un costado y se ubicarán todos los participantes en círculo, dándole la espalda al centro del grupo, uno de ellos será seleccionado para que sea el "ASESINO". Cuando se de el aviso, todos los participantes se desplazarán por todo el espacio aleatoriamente.</p> <p>Condiciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes no deben emitir ningún tipo de sonido, solo deben verse a los ojos todo el tiempo,</li> <li>• El asesino para poder descalificar participantes debe guiñar el ojo.</li> <li>• Cuando exista sospechoso debe ser señalado por el que tiene la sospecha, si no lo es, todos vuelven a moverse en silencio.</li> </ul> <p>Después, todos los participantes se ubicarán en parejas, cada pareja seleccionará un cuento infantil que puedan dramatizar sin ningún tipo de sonido emitido, en tres escenas que seleccionen y los demás participantes deberán intentar adivinar qué cuento infantil es.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solamente emitiendo sonidos, no articulando palabras, buscarán dramatizar una película de libre elección.</li> </ul> <p>Ubicados nuevamente en círculo, todos los participantes se cubrirán los ojos y recibirán un pequeño elemento comestible, ahí deberán pensar en qué puede recordarles cada uno de los sabores y la influencia de otras personas en ese sabor.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca del cuidado de sí y el otro como un factor importante en él y la huella que puede dejar.		
Tareas posteriores	¿Puedo en la comunicación construir mi cuidado con otros?		
Observaciones del docente sobre la sesión	La sesión se prestó para una reflexión propioceptiva, el énfasis que hubiese querido tenerse a través del objetivo no pudo notarse		

### Anexo 11: Planeación sesión 12

PLANEADOR DE SESIONES			
Propósito de la unidad	FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO A TRAVÉS DEL JUEGO TENIENDO EN CUENTA AL OTRO COMO PARTICIPANTE EN MI CUIDADO		
Tema de la unidad	CORPOREIDAD		
Propósito de la sesión	A través de la dramatización fortalecer la importancia de la comunicación para el cuidado del sí		
Tema de la sesión	BAILE -AEROBICOS, REFLEXIÓN FINAL, DESPEDIDA		
# de sesión	12	Tipo de sesión	PRACTICA
Estilo de enseñanza	DIVERGENTE - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Fecha	08/04/2022
Tareas previas	TEORICAS: ¿Puedo en la comunicación construir mi cuidado con otros?		
	Motrices: NINGUNA		
Materiales	EQUIPO DE SONIDO		
Espacios	AUDITORIO PARABOR		
Momentos de la sesión	<p>Los participantes, se ubicarán en cuadrilla, y en un primer momento, a través de la dirección del profesor realizarán la movilidad articular en los diferentes ritmos y movimientos propuestos por el profesor.</p> <p>Cada uno de los participantes buscará una pareja, ya luego en pareja todos seguirán las instrucciones coreográficas del profesor. Paso a paso, buscarán entablar comunicación respecto a las formas de ejecución y las posibilidades de cada uno.</p> <p>Luego de ello, los participantes rotarán entre ellos para encontrar las diferencias en acoplarse con personas distintas en ritmo, en espacialidad y en comunicación corporal.</p>		
Evaluación /calificación de la sesión	Reflexión acerca del cuidado de sí y el otro como un factor importante en él y la huella que puede dejar.		
Tareas posteriores	N/A		
Observaciones del docente sobre la sesión	La sesión final recogió elementos trabajados a lo largo de todas las sesiones anteriores, los participantes parecen tener una apropiación mucho mayor respecto a su imagen corpórea, y su relación con los demás se ve favorablemente cambiada		

**Anexo 12: Diario de campo sesión 2**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	<b>Viernes 4 de Marzo</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b> 11am-12pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Quién es el protagonista de su película?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			<b>Tabatha de Estiramiento (Propiocepción)</b>
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>			
<p>La sesión inicia con la solución de la pregunta dejada en el encuentro anterior, por lo cual ellos logran identificarse como únicos responsables y actores principales, seguido a esto se entra a reflexionar en relación a como se están cuidando a sí mismos para seguir siendo aquellos que velan por su bienestar, como el consumo de agua y de alimentos saludables favorecen también a su rendimiento y estado de humor, así mismo la importancia de recordar aquellos ejercicios que no requieren de mucho tiempo y dan un respiro al cuerpo de la carga laboral, esto fue percibido cuando se les proponía que fueran ellos quienes dirigieran la movilidad articular, claramente desde la perspectiva general de las sesiones se logra identificar que por cada sesión eran mucho más apropiados y aplicados estos ejercicios dentro y fuera del encuentro, los participantes eran capaces de recordar cada uno de ellos y exponerlos frente a sus compañeros, generando que para el encuentro en el cual le dedicamos nuestra atención al TIEMPO todos participaran activamente durante toda la sesión, la cual se denominaba tabatha de estiramientos, en ella logramos identificar la facilidad o el grado de complejidad que pudieron tener cada uno de ellos al ejecutar el estiramiento, quienes al finalizar reconocen que su falta de practica o costumbre a los mismos le ha causado esa complejidad de ejecución, como el tema principal era el tiempo se realizó una rutina de 32 minutos de estiramientos musicalizados, sorprendiéndonos cuando al finalizar la sesión se les pregunta su percepción del tiempo que duro la ejecución de los mismos, respondiendo a que no superaban los 15 minutos dando paso a fortalecer la pregunta de la sesión de propiocepción dentro del espacio de retroalimentación de la clase anterior, fortalecida con la clase de hoy.</p>			

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	<b>Miércoles 9 de Marzo</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b>
	<b>4pm-5pm</b>		
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	<b>Parabor Colombia</b>	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	<b>¿Quién es el protagonista de su película?</b>
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			<b>Respiración-Yoga (Propiocepción)</b>
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>			
<p>Después de que cada uno de ellos aportara desde su quehacer y lograran reconocer desde lo que exponían en la sesión anterior, con respecto a que en muchas ocasiones podrían reducir el tiempo que mantienen en redes y dedicárselo a hacer un poco de estiramiento, pasamos a reflexionar en torno a la importancia que tiene el consumo de agua diario para mantener un equilibrio del cuerpo en general y así darle paso a la sesión del día de hoy, para esto muchos muestran el disgusto para consumir la misma y el poco interés de llevar su botella personal al trabajo, por otro lado algunos solo se abstienen de llevar su botella al trabajo con la justificación que en el mismo encuentran dispensadores, seguido a esta reflexión le damos prioridad a la RESPIRACION quien es el foco principal de las actividades propuestas para hoy. Dentro de la sesión que se llevó a cabo a través de una práctica que tiene como factor principal el manejo de la respiración (el yoga), dentro de los ejercicios que se hicieron previamente a la práctica del yoga se nota que muchos tímidamente los realizaban, sin embargo eran realizados introspectivamente al punto de que todos lograron entrar en un estado de relajación que les permitió realizar cada una de las posturas básicas de yoga sin ninguna dificultad y con la comodidad que traía la concentración de la respiración en la postura, aquí se logró notar que aquellos que al principio se les dificultaba realizar estos ejercicios de estiramiento fueron capaces de hacerlos en esta ocasión debido al estado de relajación en el que se encontraban, esto se comprobó cuando finalizada la actividad todos se mantuvieron inmóviles y en un ambiente de tranquilidad absoluta de silencio, cuando pasamos a la reflexión ellos reconocen que es necesario que dentro de sus jornadas laborales se den un tiempo para darle un descanso a su cuerpo y a su mente de toda la carga que el mismo produce y los beneficios que traen estos ejercicios para su salud, así mismo se reflexiona en torno a que cada uno es capaz de identificar que hay productos que causan daño al cuerpo y sin embargo son consumidos, la relación que ellos le dan al trabajo realizado de respiración es que así mismo como se logra obtener un control de la respiración, podría también aplicarse a controlar aquello que ingieren y no favorece a su salud. Finalmente se da cierre a la pregunta de las sesiones dirigidas a la propiocepción.</p>			

**Anexo 13: Diario de campo sesión 3**

**Anexo 14: Diario de campo sesión 4**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	Viernes 11 de Marzo		<b>HORA DE EJECUCION</b>   11am-12pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Es necesario un espacio o un material específico para cuidar de usted mismo?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			Relevos, Patrones de Movimiento (Exterocepción)
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</b>			
<p>Al iniciar la práctica de esta sesión se hace uso de los comedores, un espacio que no se había utilizado anteriormente, desde aquí montamos una pista de obstáculos con el fin de mirar los patrones básicos de movimiento y poder problematizar en torno a esto y a la utilización de materiales para la realización de actividad física. Para esto, se utilizaron 6 platillos, vasos plásticos, 6 ping pongos, 3 sillas y cinta para hacer una escalera en el suelo. Al cambiar de contenido, se entró directamente en la sesión haciendo un refuerzo sobre la movilidad articular y los estiramientos que ellos recordaran a lo largo de las sesiones, notando que cada vez tenían más claridad sobre los movimientos que pueden hacer en los momentos que se sienten con mucho estrés a lo largo de su jornada laboral y en general para su vida, posteriormente se explicó la pista de obstáculos de manera individual para mirar los patrones básicos de movimiento de cada uno de los participantes, notando bastantes restricciones al momento de lanzar, en los desplazamientos como caminar de espaldas y reptar, al momento de hacer saltos para pasar por las escaleras. Al terminar todos el paso por la pista, se problematizó de la siguiente manera: ellos deberían escoger una pareja de libre albedrío, se amarrarían la pierna y tendrían que pasar por la pista de esa manera, teniendo que generar estrategias entre ellos para dar cumplimiento con lo propuesto. Salieron varias cosas a relucir de esta actividad, primero tuvieron que tener en cuenta el limitante de su compañero, ponerse de acuerdo para poder pasar por cada uno de los puntos de la pista y desarrollar estrategias que les permitieran poder pasar, por ejemplo, en el caso de reptar y pasar por las sillas, muchos las levantaron para dar cumplimiento con esto. Al finalizar la sesión se preguntó por sus sentires y encontramos que muchos estaban aterrados de darse cuenta de que las cosas que se pusieron les parecían de fácil realización pero al hacerlo les costaba mucho como el caso de lanzar a un punto específico, por otro lado se finalizó dejando la pregunta de la sesión.</p>			

**Anexo 14: Diario de campo sesión 5**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	<b>Miércoles 16 de Marzo</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b> 4pm-5pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Es necesario un espacio o un material específico para cuidar de usted mismo?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			Ponchados-Entorno a mi condición actual. (Exterocepción)
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>			
<p>Las actividades que se proponen para los siguientes encuentros van en la categoría de exterocepción en donde encontramos que en la primera actividad de PONCHADOS se logran evidenciar rasgos individuales de su personalidad, ya que se ven comportamientos de trabajo en equipo que al principio no se veían, el compañerismo que se ha ido generando entre ellos mismos sin importar el cargo que desempeñan en la empresa se percibe. En esta sesión se resalta la diversión y el goce que tuvieron cada uno de ellos para el desarrollo de la misma, su disposición y receptividad para mantener una energía alta durante toda la actividad, así mismo los equipos demostraron un interés particular de ir todos en busca de un objetivo colectivo de ponchar al equipo contrario, por otro lado también se ven algunas muestras de competitividad y es aquello que le da sentido a la retroalimentación final, en la cual se les pregunta si en algún momento se detuvieron a pensar en la fuerza con la cual lanzaban la pelota y si tenían en cuenta a quien se la estaban lanzando, algunos de ellos reconocen que en ocasiones se excedieron con la fuerza en la que lanzaban la misma y que entre ellos mismos eran quienes se decían su exceso de fuerza en el lanzamiento para cambiar dicho comportamiento, otros si exponen que si eran conscientes de que al momento de lanzar en dirección a una mujer su lanzamiento era menos fuerte que cuando decidían ponchar a uno de los hombres, finalmente la retroalimentación hecha por los participantes se enfoca en el cuidado que deben tener primeramente con sigo mismos y que de esta forma es necesario también cuidar a aquellos que los rodean.</p> <p>Es importante resaltar que desde este momento varios de los participantes llevaron al encuentro su botella de agua personal, lo que nos hace pensar que las retroalimentaciones con respecto a su consumo han cambiado y ven de gran importancia implementarlo para</p>			

su salud, además de eso no solo fue llevada por llevar sino también fue consumida en el transcurso de las actividades.

**Anexo 15: Diario de campo sesión 6**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>				
<b>FECHA</b>	<b>Viernes 18 de Marzo</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b>	<b>11am-12pm</b>
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Es necesario un espacio o un material específico para cuidar de usted mismo?	
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			<b>Juego de Pelotas (Exterocepción)</b>	
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>				
<p>Durante la actividad de JUEGO DE PELOTAS que se desarrolló en el encuentro de hoy, el trabajo en equipo es otro valor que se ha ido fortaleciendo y es visto en las variantes que son aplicadas para el desarrollo de la actividad ya que se hace la división del grupo en dos equipos que sin necesidad de interferir en los mismos, son ellos quienes plantean estrategias internas para llevar a cabo los ejercicios de manera satisfactoria, al punto de no verlo como una competencia entre equipos sino como un momento en el que podían aportar al otro y ponerse en la situación del otro, cuando este se sentía o se veía en momentos de apuro por no lograr ejecutar el ejercicio, entre ellos mismos se motivaban y con tranquilidad terminaban la actividad sin importar si ya el otro equipo había acabado, ya que claramente en esta actividad se evidencia que no todos tenían destreza para agarrar, lanzar, rebotar la pelota con su perfil dominante e incluso con mayor problema para el no dominante de extremidades superiores e inferiores. Finalmente ellos comparten dentro del espacio de retroalimentación, que el cambio que han visto fuera de las sesiones ha sido que sus compañeros se preocupan más en poder ayudarse entre ellos mismos. Ya que resaltan que esas actividades que requieren trabajo colaborativo no solo pueden quedarse en los encuentros, sino que también deben verse reflejados en su ambiente laboral entre ellos mismos.</p> <p>Con esta sesión se da cierre a la pregunta problematizadora desde la exterocepción.</p>				

**Anexo 16: Diario de campo sesión 7**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	Miércoles 23 de Marzo		<b>HORA DE EJECUCION</b> 4pm-5pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			Piso de Lava (Corporeidad)
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>			
<p>En la actividad de PISO DE LAVA aún se evidencia que hay participantes que teniendo la solución al problema planteado para resolver la misma, no se les es fácil exponerla frente a sus demás compañeros por timidez, a su vez también hubieron personas que tomaron la decisión de liderar la actividad para cumplir de forma satisfactoria el objetivo de desplazarse de un lugar al otro, sin importar si fallaban buscaban estrategias para que el trabajo colectivo se mantuviera, se refleja que cada uno de ellos es perseverante a ir en busca de darle solución a la actividad y la innovación que hay en ellos en cambiar las estrategias cada vez que veían que alguna no les funcionaba de forma eficaz. Pasando a la retroalimentación uno de ellos definió al grupo como un engranaje en donde menciona que todos son importantes para que funcione en sinergia, todos los demás la acompañaron con comentarios como la importancia de no desvalorizar la opinión del otro para resolver el problema, la importancia que era mantenerse en calma y no apresurarse a darle solución al mismo, uno de los comentarios que fortaleció la reflexión fue de un compañero que menciona lo importante que era preocuparse por el bienestar del otro ya que entraban en un contacto directo entre ellos mismos, lo cual los hacía ponerse en la situación del otro.</p> <p>En este punto de la práctica muchos ya son capaces de guiar la movilidad articular junto con sus compañeros, es sorprendente como se han ido apropiando de estos ejercicios y así mismo compartirlos con los demás, también siguen llevando su termo de agua a los encuentros.</p>			

**Anexo 17: Diario de campo sesión 8**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	<b>Viernes 25 de Marzo</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b> 11am-12pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			<b>Gallina ciega con obstáculos (Corporeidad)</b>
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>			
<p>Para la actividad de la GALLINA CIEGA CON OBSTACULOS se logra evidenciar que la reflexión de la puntualidad fue interiorizada por la mayoría de los participantes ya que muchos de ellos llegaron exactamente a la hora, dentro de esta actividad se quería evidenciar algunos aspectos como el trabajo en equipo, el cuidado del otro y de lo otro, a partir de un recorrido por cada uno de los espacios que suelen recurrir ellos diariamente, dentro de esta actividad se lograron ver comportamientos que usualmente no solían tener ellos en los encuentros anteriores, el que más genero impacto fue como dos compañeros decidieron cuidarse entre sí al no escuchar a la persona que los lideraba durante el recorrido, estas dos personas teniendo los ojos vendados fueron capaces de protegerse e instruirse el uno al otro sin ningún problema durante el recorrido, por otro lado también se destaca que muchos de ellos quienes en su momento eran los guías de su equipo lo hicieron bastante bien, ya que se preocupaban por el bienestar de cada uno de sus compañeros haciendo que se sintieran cómodos y seguros con aquella persona que les daba las indicaciones, como también habían unos que solo le daban la indicación al primero de la fila para que este transmitiera la información a sus demás compañeros, rasgos que fueron compartidos en la retroalimentación final, donde ellos mencionan que sintieron mucho miedo cuando subían o bajaban las escaleras o cuando no escuchaban a la persona líder, resaltando la necesidad de apoyarse entre ellos mismos.</p>			

**Anexo 18: Diario de campo sesión 9**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>				
<b>FECHA</b>	<b>Miércoles 30 de Marzo</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b>	<b>4pm-5pm</b>
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?	
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			<b>Juegos Tradicionales (Corporeidad)</b>	
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>				
<p>Para esta actividad se decidió jugar YERMIS como parte central de la actividad, para iniciar se profundizo en la movilidad articular que fue dirigida por los participantes, en esta sesión ya muchos tenían los movimientos claros y cada vez eran mas fluidos. Para calentar, se solicito a los participantes que se hicieran en circulo y se tomaran de las manos, con el fin de que todos quedaran con las manos cogidas en el centro para después soltarse y volver a quedar en un circulo grande, esto fortaleció el trabajo en equipo y la participación activa de todos para lograr desenrollarse, además dejo en manifiesto la corporalidad de cada uno y el aporte de cada uno de ellos en la actividad de manera significativa. Después de esto, se dividió el grupo en 2 equipos para la parte central, dar las reglas básicas del juego y comenzar.</p> <p>Este juego nos permitió ver primero un patrón básico como el lanzar y la coordinación viso-manual al momento de apuntar a las tapas para dar inicio al juego, también como por medio del mismo los participantes se desenvuelven totalmente desde su propia corporeidad para no dejarse ponchar, para poder armar las tapas y crear estrategias que les permitieran ganar el juego y poder cambiar de papeles.</p> <p>Al finalizar el juego, se reforzó la pregunta problematizadora y se hizo ver la importancia de trabajar en nuestro cuerpo con el fin de mejorar nuestra condición física y como desde un juego lo podemos trabajar y al mismo tiempo recuperar las tradiciones y transmitir las, ya que varios participantes era la primera vez que jugaban a esto. También, rescatar que varios del grupo aumentaron el consumo de agua y en cuanto a la pregunta, se hizo énfasis en el cuidado del otro, debido a que muchos no median sus fuerzas y se golpearon entre si en varias ocasiones, generando una conciencia colectiva respecto a este punto.</p>				

**Anexo 19: Diario de campo sesión 10**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	<b>Viernes 01 de Abril</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b> 11am-12pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			<b>Tic Tac Mov (Corporeidad)</b>
<b><u>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</u></b>			
<p>Para la actividad de TIC TAC MOV toco hacer una modificación de último momento, ya que el espacio que usualmente estábamos usando, en ese momento se encontraba ocupado, por lo que tuvimos que desplazarnos al lugar donde ellos trabajan con sus computadoras, lo que al principio causo que algunos de ellos no lograran desconectarse del todo de su trabajo, al inicio de la sesión habían momentos en los que se retiraban para ir a revisar su computador y regresaban totalmente desubicados de lo que se estaba haciendo, cuando se entra a la parte central de la clase ya todos estaban concentrados en la actividad excepto los que se iban uniendo a la clase que por sus temas laborales no habían podido estar desde el principio, un rasgo a denotar es la acción que tuvo uno de ellos con un compañero que se encontraba lesionado, ya que como no podía correr este compañero decidió ir al ritmo de él acompañándolo y dejando de lado la competencia entre equipos. La parte central se enfocó en la puntualidad y uso responsable del tiempo (a petición de la empresa), por lo que hizo que dentro de la retroalimentación final se hablara de la importancia que es mantener un orden para cada una de las actividades que deben ser realizadas durante el día, para que así mismo una no interfiera con la otra y de esta forma darse un espacio para realizar actividades que contribuyan al bienestar de cada uno. En cuanto a la memorización de los movimientos asignados según las horas que planteaba la actividad, muchos optaban por hacerlos sencillos para que no pudieran olvidarlos y quienes mencionan que les fue mucho más fácil acordarse desde la pista musical en lugar de cuando les tocaba acordarse por un número, así mismo comparten también que en ocasiones no logran terminar un quehacer por postergar otros.</p>			

**Anexo 20: Diario de campo sesión 11**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>				
<b>FECHA</b>	<b>Miércoles 06 de Abril</b>		<b>HORA DE EJECUCION</b>	<b>4pm-5pm</b>
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	<b>Parabor Colombia</b>	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	<b>¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?</b>	
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			<b>Drama-sense (Corporeidad)</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</b>				
<p>En esta sesión se trato de evocar a todos nuestros sentidos y la importancia de los mismos para la vida cotidiana.</p> <p>Para iniciar, en circulo dimos paso a nuestra movilidad articular, donde todos los participantes propusieron un ejercicio hasta completarla. Posteriormente cada participante tomo una bomba y un pitillo, el reto era lograr inflar la bomba con los pitillos de tinto que se les dieron y amarrarlas, después de completado esto poder llevar las bombas de un punto a otro sin utilizar las manos, solo soplando. Se pudo evidenciar que fue algo difícil para ellos poder realizar estos ejercicios y dieron cuenta que les faltaba mas capacidad pulmonar para lograrlo, que les costaba controlar la respiración. Después se dejaron las bombas a un lado y se dio paso al juego del asesino, donde nuestro objetivo era lograr que ellos pudieran comunicarse sin tener que hablar y estar muy atentos a la parte gestual de sus compañeros, fue un poco difícil lograr que encontraran al “asesino” dentro del juego, debido a la falta de gestualidad del guiño con el ojo.</p> <p>Seguido a esto, por parejas debían escoger un cuento e interpretarlo en tres escenas sin que pudieran pronunciar palabras y los compañeros, debían adivinar el nombre del cuento, luego se hizo lo mismo, pero con un sonido e interpretando una película de su preferencia. En esta practica se pudo hacer evidente su corporeidad al momento de dar a entender algo con su cuerpo y sin utilizar palabras para comunicar, dando a conocer también su creatividad a la hora de darse a entender a los demás compañeros.</p> <p>Por último, se pidió a los participantes que se hicieran en circulo y que cerraran los ojos, se iba pasando por cada uno de ellos y se les daba a probar algo en especifico (hiperacidez, chocolatina, quipitos, café) la idea era que logran identificar que se les daba para finalizar con la reflexión.</p> <p>Estas actividades les permitieron a los participantes dar a conocer sus emociones al momento de recordar muchos sabores que los llevaron a su niñez y de igual forma como en ocasiones no toman en cuenta su parte corporal a la hora de comunicar y transmitir lo que necesitan para darse a entender, les dejo mas conciencia respecto a sus sentidos y la importancia de cuidarlos para su vida, pues al tener limitantes pueden problematizar respecto a los mismos y entrar también en conciencia respecto a las personas que carecen de alguno.</p>				

**Anexo 21: Diario de campo sesión 12**

<b>FORMATO DIARIO DE CAMPO</b>			
<b>FECHA</b>	Viernes 08 de Abril		<b>HORA DE EJECUCION</b>   11am-12pm
<b>LUGAR DE IMPLEMENTACION</b>	Parabor Colombia	<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA PARA LA SESION</b>	¿Puedo controlar mi cuerpo para cuidar de mí, manejar un objeto y cuidar del otro?
<b>ACTIVIDAD CENTRAL</b>			Baile-Aeróbicos y Reflexión final (Corporeidad)
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS RESULTADOS</b>			
<p>Esta actividad era de las más esperadas por todos y cada uno de los participantes de los encuentros, ya que desde algunas sesiones anteriores solían preguntar que cuando llegaría el día de bailar, lo que se pudo evidenciar en esta clase es la participación activa y enérgica que se había venido presentando anteriormente, lo que la hizo diferente fue la disposición y la actitud de los hombres frente a la actividad, ya que motivados entraron en conexión con la clase y su atención se centró a lo sugerido por el formador para hacer de la práctica algo divertido y de goce para ellos, se logra evidenciar el compañerismo que se ha ido construyendo entre ellos a partir de todas las sesiones implementadas, en este punto de la clase todos lograron socializar y compartir los unos con los otros, permitiéndose entender un poco la corporalidad del otro en relación con la música y el trabajo en parejas desarrollado.</p> <p>Las personas que solían estar tímidas en los encuentros anteriores, se despreocuparon de eso e hicieron de la clase un espacio diferente para ellos también, todos participaron y disfrutaron de la sesión de principio a fin, se logra ver que dejaron de lado las preocupaciones que les ocasionaba la jornada laboral previamente a la clase de baile y se fueron con la energía elevada y dentro de los planes de ellos mismos y expuestos por ellos de volver a repetir encuentros de ese tipo para conocerse y compartir un poco más entre si, más allá de solo la jornada laboral.</p>			

**Anexo 22: Entrevista final 1**

FORMATO DE ENCUESTA						
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA						
Ana Aragón						
GENERO	M		F	X	FECHA	13-Abril-2022
<b>¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?</b>						
Pues me parecieron muy saludables.						
<b>¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?</b>						
Me sentí bien y apoyada por todos los compañeros que hay.						
<b>¿QUÉ PROPONDRÍA USTED PARA MEJORAR?</b>						
Pues yo le comenté a Paola que rico seguir con ese <u>habito</u> de hábitos saludables.						
<b>¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARÍA REPETIR NUEVAMENTE?</b>						
Todas.						
<b>¿CREE USTED QUE LE FUERON ÚTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?</b>						
Si claro, para la vida cotidiana y para la vida laboral, todas me parecieron buenas						

### Anexo 23: Entrevista final 2

FORMATO DE ENCUESTA					
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA					
Paola Ortiz					
GENERO	M	F	x	FECHA	13-Abril-2022
¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?					
Una experiencia enriquecedora, motivadora, digamos que ayudo a que las personas de <del>parabor</del> Colombia salieran de su zona de confort, conocieran también las otras personas, tuvieran también ese contacto que nos hacía falta a lo largo de esta pandemia, entonces esos son los puntos que resalto a lo largo de las sesiones.					
¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?					
Yo me sentí muy cómoda, me gusto y el objetivo de cada una de clases era lo que yo estaba buscando para el fortalecimiento del bienestar y del cuidado de las personas de la empresa.					
¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?					
En realidad, me gusta y quedamos con ganas de <u>mas</u> , no es tanto porque ustedes mejoren no si no nosotros, un poco más de puntualidad, más de organización en tiempos para aprovechar las actividades, pero el temario muy completo.					
¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?					
Me gustaría repetir la clase de baile. Las clases de resolución de problemas. Las clases de sincronización de movimientos. Me parece que es muy asertivo para cada uno de nosotros.					
¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?					
Si, para liberar el estrés, canalizar también un poco los tiempos y los espacios que tenemos dentro y fuera de la organización. Aprendí el trabajo en equipo, conocer realmente el ser de cada una de las personas de acá, digamos que estamos muy conectados a nivel laboral pero no a nivel personal y por medio de todas estas actividades que hicieron mostrar quien es cada persona. Pude explorar el compartir con otras personas y que me vieran de otra manera, porque si estoy con un rol acá arriba pero abajo éramos todos iguales.					

**Anexo 24: Entrevista final 3**

FORMATO DE ENCUESTA						
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA						
Laura Ortiz						
GENERO	M		F	X	FECHA	13-Abril-2022
¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?						
Bueno, aproveche mucho ese tiempo para relajarme, para cuidarme personalmente y <u>las</u> actividades nos ayudaron físicamente también entonces me gustó mucho.						
¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?						
Fueron muy lúdicas y nos integraron con nuestros compañeros.						
¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?						
Más actividades a futuro.						
¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?						
Cuando hicimos la clase de baile.						
¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?						
Si señor para saber en que soy buena y en que soy mala en temas de actividad física.						

**Anexo 25: Entrevista final 4**

FORMATO DE ENCUESTA						
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA						
Daniela						
GENERO	M		F	X	FECHA	13-Abril-2022
¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?						
Bien, me parece que las sesiones generan confianza en uno mismo, seguridad con los compañeros.						
¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?						
Bien uno sale de la rutina.						
¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?						
Todo me gusto.						
¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?						
Todo estuvo muy chévere todas las clases.						
¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?						
Si, a Aprender a cuidar más su cuerpo, tomar agua, hacer pausas, me parece que uno sabe que debe hacerlo pero no lo aplica.						

**Anexo 26: Entrevista final 5**

FORMATO DE ENCUESTA						
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA						
Paola						
GENERO	M		F	X	FECHA	13-Abril-2022
¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?						
Muy relajante, se sale uno mucho del trabajo del estrés del trabajo.						
¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?						
Bien, digamos que se sale uno de la rutina distrae la mente empieza uno a pensar en <u>otras cosas</u> y no solo trabajo.						
¿QUÉ PROPONDRÍA USTED PARA MEJORAR?						
Que dure más tiempo.						
¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARÍA REPETIR NUEVAMENTE?						
Hacer las sesiones en las que no pude estar.						
¿CREE USTED QUE LE FUERON ÚTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?						
Sí claro hacer como un pare en el camino.						

### Anexo 27: Entrevista final 6

FORMATO DE ENCUESTA					
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA					
Sebastián Ardila					
GENERO	M		F	FECHA	13-Abril-2022
¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?					
Bien, muy enriquecedora realmente confortan la expectativa frente al preámbulo que hicieron aquí en la empresa, que fueron todas las dinámicas del taller y si superan las expectativas que tenía					
¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?					
Bien, me ayudo a <u>tener un</u> poco más confianza en el entorno que estoy, al trabajo en equipo(bastante), porque digamos que de ahí parte todo y más en esta organización que es como el pilar que nos fundamenta y me gusto también muchísimo el tema del autocuidado creo que fue lo que más aprendí.					
¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?					
Yo creo que hacerlo parte de la compañía y que ustedes lo vieran como una opción de implementarlo en muchas empresas porque hay algo que se llama salario emocional y ahí creo que <u>podrían ustedes</u> incursionar bastante bien porque si ayuda resto, creo que eso hace que uno se motive y no muchas empresas la tienen y e implementarlo sería muy bueno.					
¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?					
Pues a mí me gustan los juegos y las competencias porque no lo hago muy cotidiano eso lo hacía de niño, el repetirlo <u>aca</u> me lleva a esos tiempos.					
¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?					
Si total yo siento que hay mucho estrés en el trabajo entonces bajar esa horita, aprendí hacer la movilidad los estiramientos cuando me coge el estrés en la cabeza estiro la cabeza, entonces si lo práctico y el tema del agua porque tampoco tomaba mucho por pereza de <u>levantarme</u> pero entonces soy consciente de que lo debo hacer y los beneficios que trae.					

**Anexo 28: Entrevista final 7**

FORMATO DE ENCUESTA					
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA					
Edwin Bejarano					
GENERO	M	X	F	FECHA	13-Abril-2022
<u>¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?</u>					
Mi pensamiento es que sirve para integrar a todos los que trabajan en la empresa porque obviamente uno no se relaciona con todos no, entonces creo que es importante la integración.					
<u>¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?</u>					
Ayuda al estrés porque obviamente cambia la rutina de que uno todos los días haciendo lo mismo entonces si ayuda a cambiar de ambiente.					
<u>¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?</u>					
No, yo creo que todo está bien.					
<u>¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?</u>					
La actividad de ponchados.					
<u>¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?</u>					
Si porque al final de cada sesión deja como por llamarlo de alguna manera como una moraleja que se puede aplicar en cualquier momento, como la confianza, el trabajo en equipo, saber escuchar, digamos los estiramientos obviamente son cosas que le sirven a uno para el diario vivir.					

## Anexo 29: Entrevista final 8

FORMATO DE ENCUESTA						
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA						
Wendy Jiménez						
GENERO	M		F	X	FECHA	13-Abril-2022
¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?						
Muy buena, estuvo súper interesante la verdad que me gustó mucho la integración, de la buena disposición, de la actitud de todos de ustedes también porque siento también que desde ahí nace todo, como la persona que te induce a hacer algo también tenga buena actitud y disposición y tranquilidad como para enseñar y explicar a los demás, siempre con una enseñanza entonces eso me gustó muchísimo y pues también aprendí muchas <u>cosas</u> de sus talleres.						
¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?						
Muy bien, súper bien la verdad que el esparcimiento en el tiempo laboral para mi es fundamental, es muy bueno, digamos que no lo tomaba como una distracción mala, sino al contrario cuando retomaba mis labores pues era muy positivo porque como que me despejaba y tenía otra vez la suficiente concentración para continuar mis actividades , entonces eso fue súper súper bueno, siempre hacia lo posible por asistir por lo mismo que sabía que me retribuía a mi tanto personal como laboral, entonces estuvo muy muy bueno.						
¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?						
Mas clases, me gusto todo, todo estuvo súper completo y sí que hubieran durado más tiempo con nosotros.						
¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?						
Las clases de baile, fue muy poquito La clase de juegos típicos que le hacen recordar como otras épocas y me pareció también como interesante.						
¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?						
Si, sabes <u>que</u> si porque estaba como muy enfocada en trabajar, trabajar, trabajar y después de esto hice un análisis de que no estoy dedicando tiempo para mis actividades, mis cosas, cuidar de mí, también en el entorno laboral uno siempre está como yo y mi equipo, pero pues también hay una visión más global a nivel empresarial de parabor.						

**Anexo 30: Entrevista final 9**

FORMATO DE ENCUESTA						
NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA						
Leonardo						
GENERO	M	X	F		FECHA	13-Abril-2022
¿COMO FUE SU EXPERIENCIA A LO LARGO DE LAS 12 SESIONES?						
Me parecieron muy buenas, un modo de aprendizaje nuevo conocernos nuestro cuerpo, nuestros hábitos, creo que es lo más importante se aprendió un poco de las sesiones recibidas.						
¿CÓMO SE SINTIO USTED EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS?						
Pues quitar un poquito el temor de hablar en público un poco pues integrarnos un poco más como compañeros de trabajo.						
¿QUÉ PROPONDRIA USTED PARA MEJORAR?						
Cuidar de mi cuerpo así como nos enseñaron ustedes, yo creo que es bueno tenerlo en cuenta para más larga vida.						
¿QUÉ ACTIVIDADES LE GUSTARIA REPETIR NUEVAMENTE?						
La clase de estiramientos del cuerpo. La clase de respiración me pareció muy importante y que uno no lo tiene en cuenta.						
¿CREE USTED QUE LE FUERON UTILES PARA SU VIDA COTIDIANA?						
Siempre, uno retroalimenta cosas que puede poner en práctica para la vida a lo largo del tiempo.						