

Aportes a la enseñanza de la Biología, desde la práctica del parkour para el cuidado de la vida y del cuerpo como primer territorio de los maestros en formación de la Licenciatura en Biología (Universidad Pedagógica Nacional)

Karina Rios Acosta

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Ciencia y Tecnología

Departamento de Biología

Bogotá D, C. 2025

Aportes a la enseñanza de la Biología, desde la práctica del parkour para el cuidado de la vida y del cuerpo como primer territorio de los maestros en formación de la Licenciatura en Biología (Universidad Pedagógica Nacional).

Karina Rios Acosta

Trabajo de grado presentado para optar por el título de Licenciada en Biología

Grupo de Investigación: COM-VITE: Comunidad, Vida y Territorio

Línea de Investigación: Pensamiento crítico, política y currículo

Director(a):

Yira Nataly Diaz Mendoza

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Ciencia y Tecnología

Departamento de Biología

Bogotá D. C, 2025

Dedicatoria

*Le dedico este logro a mi padre Martin que ya no está, pero que aún recuerdo con mucho cariño,
y a mi madre Elizabeth que siempre ha estado apoyándome incondicionalmente desde el
principio de mis tiempos*

*A mis hermanos Martin y Nimrod que su inspiración y apoyo me han servido de motivación para
continuar con este camino*

*A Nimrod que siempre me motivo a entrenar y a conocer esta hermosa disciplina llamada
Parkour, al cual le he invertido una gran parte de mi vida.*

Agradecimientos

Agradezco a mi asesora Yira y a la profesora Angélica por brindarme el espacio, por su guía y motivación en el desarrollo de este trabajo.

A las personas que me acompañaron en este proceso formativo, que con sus risas y con su tiempo me hicieron pasar un espacio agradable en el paso de mi vida universitaria.

A mi familia, por su motivación y apoyo incondicional.

A Julián, Nicold y Darwin de la Subdirección de Bienestar Universitario Programa Deporte y Recreación por brindarme su apoyo y los espacios para llevar a cabo mis prácticas.

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción	8
2. Planteamiento del problema	9
3. Objetivos	11
3.1 Objetivo General	11
3.2 Objetivos Específicos	11
4. Justificación	11
5. Antecedentes	13
6. Referentes teóricos	15
6.1 Parkour y sus orígenes	15
6.2 Cuidado del sí, y del otro	16
6.3 Cuerpo, Corporalidad y Cuerpo como territorio.	17
6.4 Motricidad y movimiento intencionado	18
6.5 Cuerpo y movimiento en el contexto educativo	19
6.6 Formación docente y autocuidado	20
7. Referentes metodológicos	22
8. Contexto específico	24
9. Resultados y Análisis	27
10. Conclusiones	35

11. Consideraciones finales	36
Referentes bibliográficos	38
ANEXOS	40

INDICE DE FIGURAS

Figura 1, Cuidado entre compañeros _____	31
Figura 2, sentires de la práctica. _____	32
Figura 3, importancia de la motivación entre los compañeros _____	33

INDICE DE TABLAS

Tabla 1, Fases metodológicas _____	25
Tabla 2, Cronograma de actividades _____	26
Tabla 3, Sistematización sobre las categorías que emergieron en las respuestas de la encuesta al finalizar la práctica _____	28

1. Introducción

En el contexto de la problemática de la presente investigación se han notado los problemas de la enseñanza de la Biología a raíz, de que estamos en una sociedad que esta más caracterizada por la tecnología y la virtualidad, donde el aprendizaje suele ser estático y sedentario.

En este sentido la necesidad de buscar nuevas formas de enseñanza que integren el cuerpo y el movimiento, a partir de esto emerge una práctica innovadora a través del parkour, como eje fundamental para el cuidado de la vida, del sí y del otro, ya que no es una disciplina solo física si no que integra el cuerpo y la mente, promoviendo una consciencia corporal, autocontrol, disciplina y fortalece aspectos como la confianza en sí mismo, desde una práctica experiencial y vivencial.

La Universidad Pedagógica Nacional, en su licenciatura en Biología abarca el componente nodo sujeto, donde se propone problematizar la formación del maestro desde el cuidado de la vida, abriendo la posibilidad de repensarnos en nuevas formas de enseñanza. Dentro de este componente se abarcan asuntos relacionados con el objeto de estudio y es donde se lleva a cabo el ejercicio práctico con el parkour.

De acuerdo con lo anterior, para la presente investigación se utilizó una metodología cualitativa, con el fin de profundizar en las experiencias de los maestros en formación, a través de técnicas como observación participante y no participante, haciendo registro en una bitácora de observación, y aplicando una encuesta que permitió recolectar información sobre el impacto que tuvo esta práctica de parkour en la enseñanza de la Biología desde el cuidado de la vida de los estudiantes de profundización , buscando identificar las potencialidades pedagógicas del parkour para fortalecer la enseñanza de la Biología y cuidado de la vida en los maestros en formación,

explorando como esta práctica puede ser una experiencia innovadora que impacte y promueva formas de relacionarse el cuerpo con el entorno, donde se permita vivir y sentir la vida.

2. Planteamiento del problema

Durante la práctica pedagógica desarrollada en séptimo y octavo semestre con la Subdirección de Bienestar Universitario programa Deporte y Recreación, se abordó la práctica del parkour como una herramienta para reducir el estrés académico promoviendo el cuidado de la vida de los estudiantes, desde un enfoque multidisciplinar. Esta experiencia permitió evidenciar que los estudiantes desarrollaban autoconfianza y superación de los propios retos que se proponían en el movimiento, cambiando su emocionalidad durante la práctica, mostrando emoción y felicidad. A partir de lo evidenciado surgió el interés por explorar y aprovechar las potencialidades pedagógicas del parkour para la enseñanza de la Biología en el espacio del nodo sujeto donde se problematiza el cuidado y la construcción del sujeto, también partiendo de uno de los problemas de la enseñanza de la ciencias que, para Castillo (2016) es el modelo enseñanza-aprendizaje-evaluación del conocimiento científico, el cual se ve ligado al modelo transmisionista, caracterizado por hechos y datos aislados desarrollados en espacios de enseñanza y aprendizaje poco flexibles, haciendo repetitivos los recursos didácticos, considerando al estudiante como una “tabula rasa” que aprende memorizando y repitiendo lo planteado por el docente, desmotivando al estudiante generando poco interés por lo aprendido.

De acuerdo con lo anterior, la enseñanza de las ciencias, en este caso la Biología, se mantiene dentro de los esquemas lineales y teóricos, que pocas veces se vinculan con las cotidianidades de los estudiantes. En este sentido cabe preguntarse, ¿Cómo podríamos hablar del cuidado de la vida, si no se utiliza un ejercicio práctico con el propio cuerpo?, entendiendo este

cuerpo como el primer territorio que habitamos, Entonces, ¿Qué posibilidades brinda las experiencias corporales en procesos de enseñanza?

En este marco, el papel del maestro no solo puede limitarse desde el dominio disciplinar, también debe implicar la creación de experiencias pedagógicas significativas, que logren transformar estos modelos tradicionales.

Desde esta mirada, el parkour surge como una propiedad emergente para la enseñanza de la Biología, integrando la consciencia corporal con el cuidado de la vida, con el reconocimiento del sí, del otro y del entorno, desde una experiencia vivencial que logre conectar con los estudiantes, para explorar nuevas formas de proyectar la enseñanza de la Biología más allá de lo tradicional, así como lo indica Duran et al (2016) “en esta perspectiva el aprendizaje es la simple comunicación entre emisor (maestro) y receptor (alumno) y se ignora el fenómeno de comprensión y el proceso de la relación con sentido de los contenidos” (p. 51)

..., “por lo que las estrategias educativas deben estar ajustadas a los estilos de aprendizaje y a los marcos de reconceptualización que la educación y el contexto de hoy exige.” (p. 58). Así que, en un contexto como Colombia además de ser un país diverso y con territorios complejos es necesario pensarse en otras formas diversas para afrontar la enseñanza de la Biología partiendo del interés en quienes son formados para ello.

A partir de lo anterior, surge la siguiente pregunta:

¿Cómo las potencialidades del parkour pueden contribuir al fortalecimiento pedagógico para abordar algunas temáticas en la enseñanza de la Biología y aportar al cuidado de la vida?

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Identificar las potencialidades del parkour como practica para fortalecer el cuidado de la vida y el reconocimiento corporal con estudiantes de la Licenciatura en Biología en fase de profundización de la Universidad Pedagógica Nacional.

3.2 Objetivos Específicos

- Explorar como la práctica del parkour puede integrarse en contextos educativos para fortalecer la enseñanza de la Biología y el cuidado de la vida.
- Generar reflexiones sobre el impacto del movimiento corporal, y la educación experiencial en la formación de licenciados en Biología, a través de ejercicios específicos de parkour.
- Establecer relaciones entre las formas en que la práctica del parkour promueve el cuidado de la vida, desde el cuidado del cuerpo del sí y del otro.

4. Justificación

Desde la formación como licenciados en Biología, es importante reconocernos a sí mismos, ya que nos permite comprender que no solo somos seres que transmiten información si no también seres que sienten y tienen emociones, las cuales no debemos omitir.

Así que es importante plantearse nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, ya que estamos en una sociedad cambiante y debemos adaptarnos a ella; hace unos años ocurrió una pandemia, donde la virtualidad y el aislamiento se convirtieron en una cotidianidad, a pesar de que se superó

esa época, aún siguen abarcando esas alternativas, donde la enseñanza de la Biología se ha transformado a ser más virtual y tecnológica, se pasa mucho tiempo sentado, leyendo y escribiendo, por lo cual se siguen patrones de los mecanismos tradicionales de la educación, en la cual el sedentarismo se hace presente, porque el movimiento es poco o casi nulo.

Desde esta perspectiva la propuesta responde a la necesidad de una enseñanza de la Biología más vivencial, ya que llevamos procesos en donde se estudia y enseña la vida, sin vivirla ni sentirla, como lo dice Izquierdo y Espinet (1999), se le ha dado más valor a la enseñanza teórica que a la enseñanza práctica.

En este caso, el parkour se propone como una práctica importante en la enseñanza de la Biología, porque es una disciplina donde abordamos la corporeidad, desde la parte de cuerpo, mente y espíritu; la consciencia corporal es importante para movernos, pero siempre desde el reconocimiento de todas nuestras partes, nuestras manos, nuestros pies, nuestra cabeza, todo. Un todo que funciona desde una intencionalidad, si nosotros lo pensamos, lo podemos hacer o nuestro cuerpo puede recibir la señal del sistema nervioso para funcionar, también nos puede hacer comprender las reacciones que ocurren en este, además tiene unas bases filosóficas que nos hace relacionarlas con el cuidado de la vida, del ser y del otro. Así como vemos "El parkour no es solo una actividad física, sino una forma de relacionarse con el entorno urbano, desarrollando disciplina, autocontrol y confianza en sí mismo." (López, 2011, p. 20).

También desde la práctica pedagógica se logró abrir un espacio con la Subdirección de Bienestar Universitario Programa Deporte y Recreación donde el movimiento, la expresión corporal y la interacción permitieron que los estudiantes vivieran el cuidado en la práctica y no se entendiera solo como un concepto, la articulación con Bienestar Universitario facilitó que la práctica se tomara dentro del fortalecimiento de la salud mental. En este sentido, los estudiantes reconocieron que el parkour, más que una disciplina física, puede transformar sus formas de

relacionarse consigo mismos, reducir el estrés académico y generar herramientas para enfrentar las tensiones propias de la vida universitaria.

5. Antecedentes

Encontrar artículos relacionados directamente desde el cuidado de la vida, el parkour y el reconocimiento del cuerpo desde el cuidado no se mencionan, desde la búsqueda investigativa no se han encontrado documentos que mencionen estos ítems, pero si se ha evidenciado el interés por incorporar en el ámbito escolar modalidades deportivas no convencionales, lo cual ha ganado popularidad en investigaciones recientes, como un medio de revitalizar las clases y promover experiencias de aprendizaje más dinámicas.

En artículos consultados desde el año 2000 al 2025 se pueden evidenciar, los autores Suarez y Fernández (2009) en su estudio El parkour en la escuela, plantean una propuesta educativa para incorporar el parkour en el contexto educativo. En este trabajo los autores proponen estrategias metodológicas basadas en modelos como el aprendizaje cooperativo, la responsabilidad y social, orientado a explorar cómo esta práctica urbana puede convertirse en una herramienta pedagógica para fortalecer el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los estudiantes.

Por otro lado, Orellano y Morales (2024), en su artículo Aprendizaje basado en el movimiento para desarrollar competencias en estudiantes de educación primaria, menciona la importancia de implementar enfoques innovadores fundamentados en el aprendizaje experiencial, facilitando el aprendizaje y el desarrollo de competencias por medio del movimiento, la exploración y la interacción física con el conocimiento, evidenciando que también desarrolla los aspectos sociales, personales y afectivos en los estudiantes.

Peña, en 2016, en su Proyecto de practica: el cuerpo como primer territorio, un acercamiento introspectivo desde la enseñanza de la biología de la revista biografía de la Universidad Pedagógica Nacional, menciona como durante su práctica pedagógica el cuerpo se aborda desde los diferentes sistemas, y el contexto específico de los estudiantes identificando concepciones con el objetivo de relacionar el cuerpo como primer territorio, fortaleciendo el conocimiento propio y del otro. Por otro lado en el ensayo de maestría de Ruiz (2024), la importancia del autocuidado en la persona docente, menciona a la persona docente como referente humano, la importancia de su autocuidado al estar inmerso en la sociedad y como esto afecta las formas de relacionarse consigo mismo, con los demás y el entorno, además de cómo las interacciones derivan en desarrollar habilidades para mejorar la capacidad de autorregulación y autocuidado para hacer mantenimiento en la propia salud mental y emocional.

En el artículo de Vega Freire et al (2025), Prácticas de parkour en el ámbito escolar: Una investigación sobre talleres extracurriculares de educación física”, se exploran cómo los talleres de parkour pueden servir como estrategia pedagógica innovadora, destacando no solo beneficios físicos sino también cognitivos y socioemocionales entre los estudiantes. Su estudio revela que esta práctica promueve la creatividad motriz, el trabajo colaborativo y la autoconfianza, aunque también identifica desafíos como la adecuación de la infraestructura, la seguridad y la necesidad de capacitación docente.

Los anteriores antecedentes muestran un interés por incorporar prácticas corporales y modalidades deportivas no convencionales en este caso como el parkour , con el fin de hacer más dinámicas las experiencias de aprendizaje, aunque no hay una relación directa entre el parkour y el cuidado de la vida, lo muestran como una herramienta para promover el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, también en otros estudios mostrando la relevancia del cuerpo y el autocuidado en la persona docente.

En este marco , los antecedentes permiten ubicar el parkour en la pedagogía, ya que integra el cuerpo y el movimiento como elementos centrales, desde este ámbito el cuerpo abarca gran parte del cuidado de la vida, como podemos observar aparece la importancia de integrar las practicas corporales en la enseñanza de la Biología, ya que pueden aportar en la interacción física con el conocimiento y también al fortalecimiento de diferentes dimensiones como la social, personal y afectiva.

6. Referentes teóricos

6.1 Parkour y sus orígenes

El parkour según Sampayo (2020) es entendido como práctica que se centra en el desarrollo integral del ser humano mediante el movimiento, la cooperación con los demás y la superación de retos, por lo tanto desde esta perspectiva, es una práctica que no está orientada hacia la competencia, sino hacia el crecimiento personal y colectivo.

Su orígenes son evoluciones de diversos procesos formativos y transformaciones de métodos de entrenamiento, especialmente los promovidos por Raymond Belle en Francia, cuya experiencia inspiró a su hijo David Belle para consolidar esta disciplina , ya que ambos retoman principios del “método natural” de Georges Hébert, aprendido en el ámbito militar, basado en las capacidades físicas fundamentales utilizadas por los seres vivos en su medio natural (Gálvez, 2011), Hébert planteaba que las acciones como correr, trepar, saltar, cargar, equilibrarse o nadar constituían una manera integral de entrenar el cuerpo para desenvolverse en distintos entornos, su método influyó en la formación de los bomberos, el entrenamiento militar y posteriormente en el surgimiento del “*l’art du déplacement*” , (Arte del desplazamiento) del cual derivan el parkour y el freerunning (Suárez et al., 2009). La palabra “Parkour” proviene del término *parcours*,

utilizado por Hébert para referirse a los recorridos que debían enfrentarse mediante el movimiento natural del cuerpo (Sampayo, s.f.).

Suárez (2009) nos menciona que David Belle adaptó estos principios al contexto urbano siendo pionero de una práctica en la que se adoptó el lema “ser y durar” heredado de Hébert, (“ser fuerte para ser útil”) y le añadió toda una filosofía que tiene valores como la humildad, la cooperación, el respeto, la responsabilidad y el compromiso con el bienestar propio y del entorno, donde el “traceur” (trazador) o la “traceuse” (trazadora) evita poner en riesgo su vida innecesariamente más allá de sus posibilidades reales y no compite con otros, sino que busca superarse a sí mismo. Desde esta visión el parkour no se concibe solo como una actividad física, sino también un estilo de vida, donde se debe afrontar los miedos y reconocer el potencial que tiene cada persona para transformar su entorno y su modo de habitar el mundo (Suárez, 2009).

Sampayo (2020) menciona que, muchas veces el parkour se tiende a relacionar con prácticas peligrosas o extremas, sin embargo el parkour no exige realizar saltos, ni ascensos arriesgados, si no que al contrario, algo fundamental que tiene es la preparación consciente y la seguridad antes de realizar cada reto, por lo tanto esta disciplina se convierte en accesible para personas de diversas edades, géneros y capacidades, ya que cada quien avanza de acuerdo con sus posibilidades y metas. Además, puede contribuir al fortalecimiento de la vitalidad, la movilidad y la percepción del entorno como un espacio de juego y exploración (Sampayo, 2020).

Cuidado de la vida, entendida desde las prácticas de cuidado, del sí y del otro

6.2 Cuidado del sí, y del otro

Michel Foucault (1999), nos menciona que desde la reflexión moral hubo un tiempo donde el “cuidado de si había sido denunciado como egoísmo o forma de interés individual, pero

para los griegos era importante ocuparse de sí para superarse a sí mismo, dominar las acciones que nos puedan arrastrar” (p.39), por lo tanto “El cuidado de sí, es en cierto modo, el cuidado de los otros. “El cuidado de sí es, en este sentido, también siempre ético, es ético en sí mismo.” (p.399). Así que, entendiendo esto, según Foucault (1999), el cuidado de sí implica:

también la relación con el otro en la medida en que, para cuidar bien de sí, hay que escuchar las lecciones de un maestro. En el pensamiento griego y romano, este no puede en sí mismo tender a este amor exagerado de sí, que vendría a ignorar a los otros, o lo que es peor aún, a abusar del poder que se pueda tener sobre ellos, se trata, entonces, de un cuidado que, pensando en sí mismo, piensa en el otro. (p. 401)

6.3 Cuerpo, Corporalidad y Cuerpo como territorio.

Para hablar de esto, debemos entender que muchas veces el cuerpo se ha comprendido desde una mirada biológica centrada en sus dimensiones físicas y somáticas, asociadas a disciplinas como la anatomía, la fisiología o la química. Estas perspectivas han privilegiado el estudio del cuerpo como materia u objeto (Pedraza, 2004). Sin embargo, Ferrada (2009) entiende el cuerpo como una experiencia viva, proponiendo que el cuerpo es un espacio de interioridad desde el cual el ser humano percibe y se relaciona con el mundo y que, a través de la sensibilidad, el cuerpo encarna los fenómenos y los vuelve propios, permitiendo que la persona tome conciencia del entorno y de sí misma. Así que por esto la experiencia corporal, por tanto, se constituye en un puente entre la subjetividad y el mundo exterior, Pedraza (2004) complementa esta visión al mencionar que la corporalidad integra elementos emocionales, simbólicos, sociales y psíquicos, lo que implica reconocer el cuerpo no solo como una estructura biológica, sino como

un espacio vivido. Así que, la corporalidad es la forma en que habitamos nuestro cuerpo y construimos significados a partir de él.

En esta línea, Barragán (2025) plantea que los cuerpos son territorios donde se entrelazan lo político, lo social y lo personal. Desde esta perspectiva, el cuerpo–territorio:

tiene que ver con el cuidado del cuerpo mediante las maneras en que nos relacionamos con nosotros mismos, con los otros y con el mundo. En primer lugar, el “cuidado de sí” como un ejercicio sobre uno mismo para transformarse con el fin de alcanzar la virtuosidad, la singularidad o la diferencia como contra conductas. En segundo lugar, el cuidado del mundo como acontecimiento ecológico para habitar el mundo mediante actos que reconozcan la diversidad, la diferencia y, especialmente, la descentración antropológica como condición para reconocer que todos los que habitamos la tierra somos dignos de respeto. Por último, el cuidado de los otros como acontecimiento comunitario para ponernos más allá del nihilismo al que nos conduce la individualización. (p. 5)

6.4 Motricidad y movimiento intencionado

La motricidad humana se entiende como un fenómeno más allá de lo mecánico, donde el movimiento está cargado de sentido, intencionalidad y vínculos con la cultura, la vida cotidiana y la sociedad, aquí el concepto del cuerpo está relacionado no solamente con lo funcional, sino también significativo, emocional y pensante (Cortés, 2019, citando a Benjumea, 2010).

Como menciona Cortes (2019):

La corporeidad es tener conciencia de nuestro cuerpo, enfrentarnos y encontrarnos con el mundo, con el otro, con un sentido y un modo de construir, a partir de regularidades heredadas y asumida en nuestra propia realidad, tomar conciencia de nuestro cuerpo no es

solo la experiencia de lo que sentimos a través de él, sino el conjunto de significaciones que a partir de él atribuimos al mundo, insertos en un juego de reconocimiento recíproco con los otros (Moreno, 2009: 152). (p.6).

La intención o deseo de movimiento constituye modelos de expresión que comunican, enuncian y significan la acción corporal; según Maturana (1996), la calidad de interacción de estas dimensiones en la acción dependerá de la intención de quien se mueve en relación con sus procesos orgánicos y su contexto sociocultural, pero entre todos hay una interdependencia que no se puede menospreciar y que sólo tiene sentido separarlas para hablar de ellas.

Cada sujeto, cada corporeidad denota una intencionalidad; aspecto que, según López (2008), obedece al conocimiento que tenemos de nosotros mismos y del mundo exterior, es el rasgo distintivo de la vida mental, lo cual significa que las acciones humanas no están aisladas de su entorno de producción ni de las formas de interpretación subjetiva. (p. 7)

6.5 Cuerpo y movimiento en el contexto educativo

Gonzales et al. (2010) destaca, que la educación psicomotriz concibe el cuerpo como una unidad psicosomática en la que se integran la maduración motriz, la motivación y los procesos mentales por lo tanto , el movimiento refleja significados sociales y culturales, por lo que se constituye en una forma de expresión del sujeto.

La motricidad y la corporeidad permiten comprender quiénes somos, cómo habitamos el mundo y hacia dónde nos dirigimos. La educación corporal debe considerar la sensibilidad, la creatividad, la expresión, así como las vivencias que permiten al individuo comprenderse a sí

mismo y relacionarse con los otros desde sus emociones, pensamientos y experiencias significativas (Gonzales et al., 2010). Los autores señalan, que “es necesario que los docentes vivencien su propia motricidad y corporeidad para comprenderlas, y así poder comunicar y enseñar a otros” (p. 182), “desde la comprensión y no solo desde la instrucción técnica. Por lo tanto, la forma de incorporar la educación motriz en los currículos debería ser transversal y no limitada a una asignatura que siga teniendo como objetivo primordial: el rendimiento, la disciplina y la competencia”. (p. 183) , (Gonzales et al., 2010)

A partir de lo anterior podemos evidenciar que se pueden romper los esquemas dándole un sentido a la educación corporal y motriz, entendiendo los sentimientos, pensamientos y emociones, vivir la vida para poder comprender esto y así poder enseñar a otros.

6.6 Formación docente y autocuidado

Ruiz (2024) enfatiza la importancia de que las personas docentes fortalezcan su autocuidado y la atención hacia su bienestar emocional, mental y corporal. Esta autorreflexión es necesaria para reconocer necesidades personales y promover procesos de crecimiento profesional y humano. También menciona que “Dichas habilidades implican necesariamente la acción de entrar en contacto consigo mismo, con sus pensamientos y sentimientos, como punto de partida para reconocer las propias necesidades y poder luego trabajar en ellas.” (p. 30), por lo tanto, el desarrollo de la autoconciencia permite al docente reconocer y favorecer su autorregulación emocional para una práctica pedagógica más empática y saludable (Ruiz, 2024). “Educar la mente sin educar el corazón no es educación” (Aristóteles) quede resonando de manera profunda y firme en nuestras mentes y nos mueva a tomar decisiones y acciones contundentes. (p. 38). Desde esta perspectiva, el autor menciona que la educación implica también reconocer la

vulnerabilidad, cultivar la humanidad produciendo mejoras y cambios significativos para impactar a los otros.

6.7 La Enseñanza de la Biología y el Cuidado de la vida

La discusión sobre la enseñanza de la biología y la formación docente en Colombia ha resaltado la necesidad de replantear las relaciones entre educación, territorio y diversidad, donde comprender estos vínculos es fundamental para construir propuestas pedagógicas más críticas y situadas. A continuación, se presentan algunas ideas que profundizan en esta idea como menciona Bravo (2023):

“los retos de la educación en Biología, y particularmente de la formación de maestros, están en establecer relaciones entre las formas políticas contemporáneas, la educación y la búsqueda de alternativas posibles en el contexto de lo que somos. Para lograrlo, es fundamental autorreconocernos como sujetos de poderes: reconocernos en y desde la diferencia evita anular la mirada del otro y también rompe la inercia de colonizar epistemológicamente a las culturas y grupos humanos definidos en la alteridad; perder las certezas y ganar libertades, no exponernos y exponer a los distintos tipos de violencias que genera la reproducción sin sentido y la homogenización de una sola forma de concebir el mundo. (p. 644)” Bravo (2023) Citando a Cuellar (2012) (p. 234)

Por otro lado, también menciona que los maestros de Biología en formación, “reconocen a Colombia como un país bioculturalmente diverso, en el que la enseñanza de la Biología debe relacionarse con el territorio, la memoria biocultural, el arte, las concepciones sobre la vida, la paz, la cultura, la identidad, en suma, con las prácticas de cuidado de la vida que se recrean desde cada territorio”. (p. 242),

“Lo anterior teniendo como enfoque una enseñanza de la Biología para el cuidado de la vida, en donde se reflexiona sobre la importancia de pensar no solo en la paz entre

humanos, sino que implica también la paz con los otros seres y existencias de la naturaleza; así mismo varias miradas y versiones de la paz, así como de los diálogos que se potencian en los diversos contextos escolares” (p. 243)

Así que podemos inferir que, la enseñanza de la Biología no debe limitarse a la transmisión de conocimientos, si no establecer relaciones con el contexto, para contribuir en la transformación de realidades, entendiendo la diversidad de formas de ver y vivir el mundo, donde enseñar la Biología implica cuidar de la vida en todas sus formas.

A partir de lo consultado anteriormente podemos hablar sobre como estos conceptos se relacionan y resultan fundamentales para el desarrollo de este trabajo, el cuidado del sí y del otro, se convierte en el eje principal de la práctica educativa, cuidarse no es un acto egoísta, si no de responsabilidad, quien se conoce sabe cuidar de sí mismo, de los demás y del entorno, donde el cuerpo como territorio es visto como un espacio vivo donde se cruza lo social, personal , lo político y lo ecológico, además de que el cuerpo, la motricidad, el movimiento intencionado y la corporeidad , son dimensiones que van más allá de lo físico, entendiendo el cuerpo como un espacio de conciencia y de expresión en donde se relaciona con los otros y el mundo, así mismo el parkour adapta una filosofía de vida que tiene como fin la superación personal , el autoconocimiento, la conexión entre el cuerpo y la mente, al ser una disciplina no competitiva tiene potencial para ser una herramienta pedagógica para fortalecer la enseñanza de la Biología, al vincular el cuerpo con el movimiento en la educación podemos fomentar experiencias de aprendizaje activas y seguras, donde la teoría se transforma en una experiencia vivencial.

7. Referentes metodológicos

En el marco del presente trabajo, se optó por un enfoque de investigación cualitativo, empleando técnicas propias de este paradigma para recopilar y analizar información relevante. Una de las principales técnicas utilizadas fue la observación, entendida como el registro y análisis

del comportamiento y las acciones de individuos, grupos o fenómenos en su entorno natural. Esta puede realizarse de manera sistemática y controlada o de forma más informal y descriptiva (Medina et al., 2023, p. 20).

Según Medina (2023), la observación participante constituye una técnica ampliamente utilizada en estudios cualitativos. En ella, el investigador se integra al contexto y establece relaciones directas con el grupo de estudio. La información obtenida mediante esta técnica se consignó a través del instrumento de bitácora de observación (ver Anexo 2).

Adicionalmente, se empleó la técnica de encuesta mediante el uso del cuestionario. Este instrumento, “direccionado solamente a personas, proporciona información sobre sus opiniones, comportamientos o percepciones” (Medina et al., 2023, p. 24). El cuestionario diseñado tuvo un enfoque cualitativo, combinando preguntas abiertas y cerradas, y fue aplicado a través de Google Forms en un formato digital (ver Anexo 3). Su construcción y aplicación respondieron a los objetivos planteados en este trabajo, específicamente en relación con la experiencia derivada de la práctica de parkour.

Finalmente, se elaboró una rúbrica evaluativa. Tal como afirma Medina (2023, citando a Gonzaga, 2016), “son matrices que se emplean para la verificación; se encuentran conformadas por criterios de evaluación, los cuales son un listado de aspectos que permiten evidenciar si el estudiante ha alcanzado los resultados de aprendizaje esperados” (p. 42). En este caso, se utilizó una rúbrica de participación, la cual “se utiliza para evaluar la participación de los estudiantes en una clase o en un grupo” (Medina, 2023, p. 42).

Las fotografías y datos que se incluyen en este trabajo se manejarán de forma anónima de tal forma que no habrá rostros e información que revele la identidad de los participantes, ya que esto tiene únicamente fines educativos y de investigación, se mencionó al inicio de la actividad que esto era objeto de estudio y que posteriormente la información recolectada iba a ser

sistematizada y utilizada para este trabajo, a lo que ellos mencionaron verbalmente que sí, y al llenar la encuesta también se mencionó verbalmente y se resaltó el permiso de uso de la información dentro de la misma.

8. Contexto específico

Universidad Pedagógica Nacional, la educadora de educadores, se creó en el año 1995, siendo la transformación del Instituto Pedagógico Nacional para señoritas que antiguamente estaba en el año 1927, esta Institución Universitaria tiene la mayor trayectoria en formación e investigación en educación y pedagogía en el país.(UPN, s,f) .Su PEI en el año 2020, se destaca por contribuir en el desarrollo de la educación del país, con su formación de docentes en diversas áreas del saber y la investigación, además de producir innovaciones en el saber pedagógico y didáctico. (UPN, s, f)

En estas diversas áreas del saber, se hace importante explorar el pensum de la licenciatura en Biología, en la fase de profundización, en el cual encontramos una asignatura de nombre Nodo Sujeto, el cual es un espacio de problematización abordado desde diferentes perspectivas que complejiza el cuidado de la vida, la formación de maestros y la enseñanza de la Biología, este nodo integra diversos modos de vida, y prácticas para su cuidado, desde la construcción del sujeto, hablamos del cuidado y de las formas de relacionarse consigo mismo y con los otros, si hablamos de los propósitos que tiene esta asignatura, es importante resaltar que en sus objetivos están el reconocer las experiencias que inciden en diversos modos de subjetivación de los maestros de Biología en formación inicial y promover la construcción de alternativas de cuidado de la vida a partir del reconocimiento de sí mismos, los otros y lo otro, desde la enseñanza de la Biología en diversos contextos, según Molina A, Et al, (2025).

También mi experiencia previa como practicante y docente de parkour, también articulado con la Subdirección de Bienestar Universitario Programa Deporte y Recreación fue

fundamental para este proyecto, pues desde la vivencia corporal he identificado que el parkour no solo desarrolla habilidades físicas, sino que también constituye un espacio de encuentro, regulación emocional, reconocimiento corporal y construcción colectiva del cuidado, generando un puente entre la salud mental y la práctica pedagógica.

Así que desde esta perspectiva la importancia de explorar con los maestros en formación de la Licenciatura en Biología, el parkour como una herramienta para enseñar el cuidado desde la construcción del sujeto, adaptando una disciplina que aplica la corporeidad en la enseñanza de la Biología, abriendo posibilidades a nuevas dinámicas y experiencias pedagógicas, la población participante estuvo conformada por 2 grupos de estudiantes de la licenciatura en Biología, ambos con edades entre los 21 y 28 años, el primer grupo contaba con 13 personas, mientras que el segundo grupo tenía 18 personas de la fase de profundización de la Universidad Pedagógica Nacional, este trabajo se integró a uno de los módulos del nodo sujeto, donde se abordó la temática del cuidado.

Etapas o fases de la investigación

Tabla 1:

Fases de la investigación

Fases	Descripción
Fase 1: Planeación	En esta etapa se delimito el tema de estudio, la formulación de objetivos generales y específicos, haciendo una revisión documental sobre el cuidado de la vida, el cuidado del sí y del otro, y porque integrar las potencialidades pedagógicas de la práctica del parkour.

En esta fase se definió el enfoque de la investigación hacia lo cualitativo, además de la planeación de la experiencia pedagógica centrada en el cuidado de

	la vida a través de la práctica del parkour (Ver Anexo 1), con los instrumentos de recolección de datos, para observación participante (Ver Anexo 2) una encuesta con preguntas abiertas y cerradas (Ver Anexo 3).
Fase 2:	En esta fase se definió el enfoque de la investigación hacia lo cualitativo, con
Creación de instrumentos	los instrumentos de recolección de datos, para observación participante y una encuesta con preguntas abiertas y cerradas, además de la planeación de la experiencia pedagógica centrada en el cuidado de la vida a través de la práctica del parkour
Fase 3:	Durante esta fase se realizó la intervención de la experiencia pedagógica con
Intervención	los dos grupos de estudiantes, de la clase nodo sujeto, mediante una sesión practica de parkour con énfasis en el cuidado de la vida, del ser y del otro. Mientras transcurría la actividad se aplicó la técnica de observación participante para registrar comportamientos y actitudes de los estudiantes, para al finalizar realizar la encuesta para recopilar información sobre la experiencia vivida en la actividad.
Fase 4	En esta etapa se realizó una sistematización obtenida a través de los
Análisis de la información	instrumentos aplicados, y los datos fueron organizados en categorías como, autocuidado, cuidado del otro, Emociones, y respeto. Lo cual me permitió identificar patrones comunes y situaciones relevantes en relación con los objetivos.

Nota: Esta tabla corresponde a las fases propuestas de la metodología

Tabla 2

Cronograma de actividades

Actividad	Fecha
Revisión Bibliográfica	Agosto 2025
Diseño metodológico diseño de instrumentos	Finales de agosto 2025
Implementación Grupo 1	Martes 3 de septiembre 2025,9-10 am
Implementación Grupo 2	Martes 10 de octubre 2025, 9-10am
Aplicación de encuesta y cierre	Martes 3 de septiembre y martes 10 de octubre 2025
Sistematización y análisis de información	29 de octubre 2025
Redacción final	29 de octubre 2025

Nota: Esta tabla corresponde a las Fechas y actividades propuestas

9. Resultados y Análisis

Las categorías de análisis fueron hechas con base a los objetivos específicos planteados y orientando la interpretación con los datos obtenidos durante la práctica y en la revisión documental.

Cada sesión tuvo una duración aproximada de una hora, la cual se distribuyó en varios momentos, (Ver Anexo 1) en total se realizaron dos sesiones, una con cada grupo entre septiembre y octubre, se aplicó una encuesta al finalizar cada sesión, en formato de Google forms, en la cual participaban voluntariamente, para recopilar información sobre el cuidado del sí y del otro a través de la práctica del parkour las cuales sus respuestas (Ver Anexo 4), se analizaron, se sistematizaron y se contrastaron con los objetivos y la bitácora de observación, en las siguientes categorías (Ver Tabla 3)

En el transcurso se realizó un registro fotográfico en cada sesión, el cual se observa en las categorías, con el fin de evidenciar la participación de los estudiantes y la aplicación de la experiencia pedagógica, estas se utilizarán únicamente con fines académicos, manteniendo anónimamente la identidad de los participantes.

Tabla 3

Sistematización sobre las categorías que emergieron en las respuestas de la encuesta al finalizar la práctica.

Categorías	Preguntas	Análisis
Cuidado del sí y del otro	Durante la práctica ¿qué tan importante fue para ti cuidarte y cuidar a los demás?, ¿Como apoyaste a tus compañeros?, ¿Te sentiste cuidado por los demás durante la práctica?	Importancia del Cuidado en la práctica, el cuidado mutuo.
Reconocimiento corporal y manejo de la vulnerabilidad	Cuando practicas parkour, ¿qué tan importante consideras el cuidado y el reconocimiento de tu propio cuerpo?, En algún momento te sentiste vulnerable (con miedo, inseguro), Si respondiste si, ¿Como manejaste esa sensación?	Conciencia del cuerpo, vulnerabilidad y manejo del miedo

<p>Emociones y Transformación durante la practica</p>	<p>¿Qué emoción sentiste cuando hiciste tu primer recorrido?, ¿Que sucedió cuando lo volviste a hacer, sientes que algo cambio?</p>	<p>Emociones al hacer el primer recorrido y cambios al volver a realizar este.</p>
<p>Dimensiones fortalecidas a través de la práctica</p>	<p>De las siguientes dimensiones en tu vida, ¿cuáles sentiste que se podían fortalecer en la práctica?</p>	<p>Percepción del impacto físico, emocional, social y mental</p>
<p>Potencialidades pedagógicas del parkour para fortalecer la enseñanza de la Biología</p>	<p>¿Crees que se puede enseñar biología a través del parkour?, ¿Que temas desde la biología podrías relacionar hacia la práctica de hoy?, ¿Consideras que reflexionar sobre tu cuerpo y el entorno mientras practicas parkour te ayuda a aprender biología de manera más vivencial?</p>	<p>Relación entre el parkour y los contenidos biológicos</p>
<p>Sentido del cuidado de la vida del maestro en formación, a través del parkour</p>	<p>En una frase corta ¿qué significa para ti el cuidado de la vida a través del parkour?</p>	<p>Concepto del cuidado a través del parkour</p>

--	--	--

Nota: análisis de categorías emergentes en la encuesta.

- **Cuidado del sí y del otro**

Las respuestas reflejan que en durante la práctica de parkour, el cuidado de sí mismos. Y de los otros fue un aspecto fundamental, ya que la mayoría calificaron esto como muy “importante e importante”, en esto se evidencia una comprensión del cuidado, como una responsabilidad compartida o colectiva, que trasciende a la prevención de accidentes para convertirse en atención y empatía entendiendo las diferencias. Frases como “el cuidarse requiere confianza y responsabilidad para con uno mismo y con el otro”, “Para mí fue importante guiar bien a mis compañeros para que no se lastimaran y a la vez tuve cuidado en mis movimientos para no lastimarme”, “el cuidado de mi compañera fue la prioridad entendiendo los riesgos que implicaban participar en la actividad”, muestran como el cuidado fue vivido.

En este apartado, los profesores en formación nos hablan de diversas perspectivas de su experiencia en la actividad, aquí nos hablan de la importancia del cuidado en colectivo, del evitar accidentes, entendiendo que la confianza y la responsabilidad es importante para el cuidado de uno mismo y del otro, construyendo un ambiente seguro, como podemos ver en la figura 1 , aquí se evidencia como se pone en práctica la teoría de Foucault (1999), donde se habla de que el cuidado nunca es individual si no una práctica ética que implica el estar con el otro, donde para cuidar de si, debemos cuidar y atender el otro, además como lo dice Sampayo (2020), la cooperación entre iguales ayuda a crecer individual como socialmente en la práctica del parkour.

Figura 1



Tomada por Rios K, 2025. , Cuidado entre compañeros

- **Reconocimiento corporal y manejo de la vulnerabilidad**

Hubo evidencia de una alta conciencia del propio cuerpo en la práctica, los estudiantes hablaron sobre la importancia de reconocer sus propios límites, actuando con cuidado y no exponerse innecesariamente. En cuanto a la vulnerabilidad en la práctica manifestaron sentir miedo, ansiedad o inseguridad en algún momento, pero que lograron manejar estas emociones gracias al apoyo de sus compañeros o el apoyo entre pares, y también reconociendo sus capacidades. Como podemos Ver en la Figura 2.

En el reconocimiento corporal hablamos de la corporalidad, donde se habla del cuerpo vivo y vivido trayendo a colación a Pedraza (2004), donde el cuerpo se piensa más allá de las dimensiones físicas y la materia, por otro lado Ferrada (2019) menciona que el cuerpo mira y se percibe, hace carne su encarnación y por medio de los sentidos se toma conciencia de su entorno y en este caso por medio del movimiento se reconocen los propios límites del cuerpo, donde el cuerpo vivido manifiesta emociones que evitan que corramos riesgos, esto también coincide con

la filosofía del parkour según Sampayo (2020), quien menciona que no se debe llevar el cuerpo al límite si no crear un equilibrio entre cuerpo-mente donde se actúa desde sus posibilidades.

Figura 2,



Tomada por Molina A, 2025, Importancia de la motivación entre los compañeros.

- **Emociones y Transformación durante la práctica**

El primer recorrido de obstáculos , genero bastantes emociones porque fue con los ojos vendados, Ver figura 3 , muchos sintieron miedo y ansiedad, mientras que la segunda vez que pasaron sin vendas en los ojos tuvieron una mejora significativa en sus emociones, expresando más confianza y seguridad hasta alegría, Esto indica que la actividad también permitió transformación emocional a través de la repetición y el acompañamiento, por medio de estas frases “Cambió la perspectiva qué tuvo en mi pensar el taparme los ojos en comparación a cuando lo realicé con los ojos descubiertos”, “Sentía más confianza en mí misma y en mis compañeros”, “Estaba más confiado por qué si me caía era mi responsabilidad y no estaba sujeto a alguien”, “Si cambio porque ya conocía el recorrido, así que tuve más confianza”.

Acá podemos evidenciar lo que dice Pedraza 2004, sobre la corporalidad, donde se establecen vínculos emocionales mediante el cuerpo, las emociones causadas en el movimiento.

Figura 3



Tomada por Rios K, 2025. Sentires de la práctica

- **Dimensiones fortalecidas a través de la práctica**

Los estudiantes mencionaron algunas dimensiones físicas como (resistencia fuerza y agilidad), en la parte Emocional (autoconfianza y manejo del miedo), Social (compañerismo y trabajo en equipo), Mental (concentración, creatividad y disciplina). Esto evidencia que la práctica de parkour impacto en el desarrollo de habilidades personales y colectivas.

De acuerdo con Gonzales et al (2010), la educación psicomotriz reconoce el movimiento como expresión de significados, emociones y vínculos esto se relaciona cuando los estudiantes mencionan mejora en autoconfianza, trabajo en equipo, se evidencia que la práctica de parkour no solo moviliza el cuerpo como capacidad biomecánica, sino que también es una experiencia significativa donde interactúan el pensamiento, emoción y relación social.

- **Potencialidades pedagógicas del parkour para fortalecer la enseñanza de la Biología**

Finalmente, al preguntarles sobre el significado el cuidado de la vida desde esta práctica , los estudiantes nos hablan de si se puede implementar una práctica como el parkour para la enseñanza de la Biología nos mencionaron , diversos temas que se pueden utilizar, como la fisiología , anatomía, el cuerpo como territorio, el cuidado de la vida, del sí y del otro, lo emocional, educación desde el afecto, la corporalidad, las funciones de los neurotransmisores, las hormonas, bioquímica, los sistemas biológicos, los reflejos, metabolismo. Esto demuestra que la experiencia corporal puede servir como puente pedagógico entre el conocimiento científico y la vivencia personal.

Integrando lo que dice Bravo (2023), quien menciona que la Biología debe relacionarse con territorio, corporalidad, cuidado y diversidad, el parkour ofrece una experiencia corporal y territorial , ya que como menciona Sampayo (2020) este permite que cada persona explore sus capacidades corporales y mentales en relación a su entorno, lo que facilita la comprensión del cuerpo como sistema biológico integrado, así que el parkour aparece como una experiencia pedagógica que encarna la Biología desde la experiencia, transformándose el aprendizaje en vivencial y significativo.

- **Sentido del cuidado de la vida del maestro en formación a través del parkour**

Como el parkour me ayudo al cuidado de la vida y al cuidado en general, al ser consultados desde la práctica los estudiantes mencionaron frases que revelan una comprensión personal , donde aparecen ideas como el respeto por el cuerpo la conciencia del movimiento y conexión con el entorno y con los demás, estas demuestran que el parkour fue vivido como una herramienta para reflexionar sobre nuestros sentidos de cuidado, algunas frases que dejaron fueron, “cuidar la vida es cuidarnos a nosotros mismos”, Moverse con conciencia, respeto por el cuerpo y conexión con el entorno, frases de reflexión que contrastan con la propuesta de Foucault del cuidado como practica de transformación.

Los resultados obtenidos a través de la práctica pedagógica basada en el parkour para el cuidado de la vida, y el análisis de las encuestas, los estudiantes evidencian una experiencia significativa desde diferentes dimensiones, no solo reconocieron la importancia del cuidado del sí y del otro, como el foco principal, sino que también expresaron lograr una profunda conciencia corporal, emocional y colectiva.

En el transcurso de la práctica se observaron procesos de transformación personal en la mejora de confianza, manejo de la vulnerabilidad y fortalecimiento de vínculos sociales. Finalmente, estas reflexiones de los estudiantes sobre el cuidado de la vida, desde el respeto por el cuerpo, conciencia del movimiento y conexión con el entorno, se nutren con lo que menciona Barragán (2025), quien entiende el cuerpo-territorio como un espacio ético, político y social, donde se entrecruzan las relaciones con uno mismo con los otros y con el mundo.

10. Conclusiones

En el desarrollo de esta investigación se lograron alcanzar los objetivos propuestos, los estudiantes identificaron algunas de las potencialidades pedagógicas del parkour en el marco de la enseñanza de la Biología y como puede aportar al cuidado de la vida, donde diversos temas aparecieron, como por ejemplo; la fisiología, anatomía, el cuerpo como territorio, el cuidado de la vida, del sí y del otro, lo emocional, educación desde el afecto, la corporalidad, las funciones de los neurotransmisores, las hormonas, bioquímica, los sistemas biológicos, los reflejos, metabolismo. Además, se evidenció como los estudiantes generaron reflexiones entorno al reconocimiento corporal, la vulnerabilidad, las emociones y dimensiones fortalecidas, así que no solo hicieron la actividad si no que la hicieron propia, analizándola, sintiéndola y reflexionándola.

Por otro lado, se establecieron relaciones en las formas en las que el parkour promueve el cuidado de la vida, desde el cuidado del cuerpo, del sí y del otro, al evidenciar como hubo un sentido de apoyo y cuidado mutuo como responsabilidad colectiva, así que esta experiencia nos abre la posibilidad de repensar nuevas formas de enseñar reconociendo el potencial del cuerpo como territorio de aprendizaje y enseñanza.

En definitiva, enseñar Biología desde el movimiento, y la reflexión sobre el cuidado de la vida, no solo enriquece el proceso educativo, si no que contribuye a formar sujetos más conscientes de sí mismos, de los otros y de su entorno. Llevar este tipo de actividades con maestros en formación es fundamental, porque permite que los futuros docentes vivan y reflexionen con experiencias como el parkour, no entendido solo como movimiento si no como un ente que integra múltiples formas de pensar y de sentir, puede brindar una herramienta valiosa para repensar la enseñanza de la Biología desde enfoques vivenciales, críticos y sensibles a la vida en pocas palabras, vivir la vida para poder enseñar y aprender, un espacio donde se reconocen como cuerpos vivos vulnerables donde el cuidado de la vida dejó de ser solo un concepto.

11. Consideraciones finales

Es importante aclarar que, es un ejercicio investigativo puntual, en un contexto específico puntual y no se pretende tomar los resultados como generalidades. Por ello, se sugieren realizar más prácticas educativas e investigaciones en estos campos para ampliar el alcance.

Cuando se lleva a cabo una práctica como el parkour en contextos educativos en este caso en la enseñanza de la Biología como por ejemplo para temas como pueden ser fisiología, reflejos, energía y cuidado, es importante contar con elementos para su práctica, garantizando un espacio seguro, donde todo se debe llevar progresivamente y dependiendo de las capacidades

de las personas, de manera que el cuerpo se convierta en un espacio de aprendizaje vivencial y experiencial , donde la seguridad se vuelva parte del proceso formativo, fomentando el cuidado del sí y del otro.

Por otro lado, también se recomienda seguir articulando prácticas corporales como el parkour con programas de la Subdirección de Bienestar Universitario como el GOAE, y con espacios académicos, promoviendo espacios que respondan a las necesidades emocionales, corporales y sociales de los estudiantes, reconocer el cuerpo como territorio de aprendizaje posibilita transformaciones profundas en la vida universitaria, especialmente frente a desafíos con la salud mental

Referentes bibliográficos

- Barragán (2024). El cuerpo como territorio o nadie sabe lo que puede un cuerpo. *Revista Digital Educación Y Territorios*, 4(1), 1–6. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/rdet/article/view/358420>
- Bravo, Et al, (2023). Enseñanza de la biología y cuidado de la vida. Aporte para una Colombia en paz. *Tecné, Episteme Y Didaxis: TED*, (54), 231–246. <https://doi.org/10.17227/ted.num54-17338>
- Cortés, J, Et al, (2019), Parkour y movimiento humano. Sentidos y significados de su práctica en Bogotá Convergencia, vol. 26, núm. 79, enero-abril, pp. 1-21 Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Ciencias Políticas y Administración
- Duran C, Et al, (2016), Los modelos pedagógicos y su influencia en la práctica docente de la Universidad Francisco de Paula Santander, Vol 9, núm 1, Revista ingenio.
- Ferrada, J. (2019). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty *Cinta moebio* 65: 159-166. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-554x2019000200159>
- Foucault, M, (1999) I. Estética, Ética Y Hermenéutica, Obras esenciales, Tomo III, Paidós, Barcelona.
- Gálvez Contreras, E. N. (2011). *El método natural de Georges Hébert: una aproximación a la Educación Física en el Real Decreto de Educación Española*. *Revista Digital EFDeportes*, Año 16(160). <https://www.efdeportes.com/efd160/el-metodo-natural-de-georges-hebert.htm>
- Gonzales, Et al, (2010), Educación física desde la corporeidad y la motricidad, Universidad de Caldas Pag 173 .187, Hacia la promoción de la salud, Volumen 15, No 2. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>
- Izquierdo, S, y Espinet, M 1999, Fundamentación y diseño de las prácticas escolares de ciencias experimentales. *Enseñanza De Las Ciencias. Revista De investigación Y Experiencias*

didácticas, 17(1), 45–59.

<https://doi.org/10.5565/rev/ensciencias.4104>

López, A. (2011). Parkour, moviéndose por la ciudad. *Revista Plataforma*, (32), 20–22.

Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga.

<https://plataforma.bucaramanga.upb.edu.co/images/archivo/pdf/edicion-32.pdf>

Medina, M, Et al, (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi

Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>

Molina A, Et al, (2025), Syllabus Nodo Dimensión Sujeto, Universidad Pedagógica Nacional

Orellano R, & Morales N, (2024), Aprendizaje basado en el movimiento para desarrollar competencias en estudiantes de educación primaria. *Revista InveCom ISSN En línea: 2739-0063*, 4(2), 1-10.

<https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3166>

Peña Lemus, G. C. (2017). Proyecto de práctica: El cuerpo como primer territorio, un acercamiento introspectivo desde la enseñanza de la biología. *Bio-grafia. Escritos sobre la*

Biología y su enseñanza, 10(19), 165–178. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/7235/5896>

Pedraza, Z. (2004) Intervenciones estéticas del yo. Sobre estético-política, subjetividad y corporalidad.

Pedraza, Z. (2011). Saber, cuerpo y escuela: el uso de los sentidos y la educación somática. *Calle 14 revista de investigación en el campo del arte*, 4(5), 44–57.

<https://doi.org/10.14483/21450706.1202>

Ruiz, O, 2024, La persona docente como referente humano: importancia de su autocuidado,

Umbral Científica, 49(1). <https://revistaumbral.com/index.php/umbral/article/view/5/2>

Suárez A, & Fernandez, J. (2009). El parkour en la escuela. Universidad de Oviedo.

[https://www.researchgate.net/profile/Javier-Fernandez-](https://www.researchgate.net/profile/Javier-Fernandez-Rio/publication/236593473_El_parkour_en_la_escuela/links/5c1293c24585157ac1c05a59/El-parkour-en-la-escuela.pdf)

[Rio/publication/236593473_El_parkour_en_la_escuela/links/5c1293c24585157ac1c05a59/El-parkour-en-la-escuela.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Javier-Fernandez-Rio/publication/236593473_El_parkour_en_la_escuela/links/5c1293c24585157ac1c05a59/El-parkour-en-la-escuela.pdf)

Sampayo (2020) *¿Qué es el parkour?* < Umparkour, tomado de: <http://umparkour.com/web/que-es-el-parkour/>.

Sampayo (s, f) Método Natural, Umparkour, tomado de: <http://umparkour.com/web/metodo-natural/>

UPN (S, f), Historia de la UPN, tomado de: <https://www.upn.edu.co/historia-de-la-upn/>

Vega, F, C., Et al, (2025), Prácticas de parkour en el ámbito escolar: Una investigación sobre talleres extracurriculares de educación física. *Revista Científica Multidisciplinaria Tsafiki*, 1(2), 391-396. <https://doi.org/10.70577/pre1v322>

ANEXOS

Anexo 1

Actividad	Prácticas de Cuidado del sí y del otro, a través del Parkour
Nombre del taller	Reconozco mi cuerpo, y cuido a los demás mientras exploro el espacio
Duración	1 hora
Nivel	Nodo sujeto, Fase profundización UPN
Objetivos	Reconocer capacidades y límites de mi propio cuerpo a través del movimiento Desarrollar la percepción del espacio y la orientación espacial Fomentar la empatía, confianza y trabajo en equipo

	Introducir principios básicos del parkour en base con el cuidado de la vida
Instrumentos	Colchoneta, potro, vendas para los ojos
Estructura	<p>Primera fase</p> <p>Calentamiento para activar el cuerpo y concentrarse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad guiada: ejercicios articulares de cada parte de nuestro cuerpo, tobillos rodillas cadera, muñecas, brazos, hombros y cuello - Aprender a escuchar <p>Se hace una dinámica donde tienen que mover rápidamente una parte de cuerpo que se les indique</p> <p>Segunda fase</p> <p>Reconocimiento del espacio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Átomos polos opuestos y polos iguales <p>Se hace una dinámica donde tienen que correr entre ellos, pero dependiendo lo que se elija, si son polos iguales deben repelerse, ósea intentar chocarse, pero evitar a toda costa el contacto.</p> <p>Desarrollar conciencia espacial y la confianza en otros y en sí mismos</p> <p>Fase 3 - Observación del espacio, donde analizaran el recorrido</p> <p>Se harán por parejas, uno se deberá vendar los ojos y dejarse guiar por su compañero</p> <p>Pasaran a través de una pista de obstáculos</p> <p>Esto reforzará el cuidado, la responsabilidad al guiar y la confianza y comunicación verbal y no verbal</p>

	<p>El guiado tendrá que utilizar sus sentidos para sentir el espacio mientras su compañero va guiándolo.</p> <p>Al finalizar se cambiarán los roles.</p> <p>Luego harán el recorrido sin las vendas en los ojos y cada uno individual</p> <p>De la forma en que se sientan más confiados teniendo en cuenta sus habilidades.</p> <p>Cierre y reflexión: 5-10min</p> <p>Relación entre el parkour y el cuidado</p> <p>La importancia de reconocer el cuerpo</p>
Evaluación	Participación en la actividad, Observación del respeto y apoyo con los compañeros

Anexo 2

Bitácora de Observación	
Lugar:	UPN, calle 72, clase Nodo sujeto
Actividad	Practica de Parkour sobre las dos sesiones
Reflexión u observaciones de la actividad	El día martes, se inició la actividad hablando con los participantes sobre algunos datos importantes y la importancia de reconocer nuestro cuerpo, se mencionó sobre que la actividad iba a hacer registrada y posteriormente sistematizada, se inició con un calentamiento donde se tenía que mover cada parte del cuerpo, en lo cual los maestros en formación se sentían un poco confundidos mientras lograban ubicar el cuerpo , como recordando

por ejemplo cual es la mano izquierda y derecha, se escuchaban las risas en los participantes por la confusión mientras se ubicaban, pero estaban motivados con la actividad, luego en la segunda parte de polos iguales, la forma en la que ellos empezaban a evitarse entre ellos para no tocarse, empezaron cada vez a moverse y moverse pero divirtiéndose, finalizando el calentamiento se organizaron los obstáculos, pidiéndoles que se unieran en parejas para empezar a hacer referencia al cuidado de la vida, desde el cuidado del sí, y del otro, haciendo ejercicios prácticos donde cada pareja tenía que vendarle los ojos al compañero y guiarlo de la mano y también con palabras,

en el transcurso de la actividad se evidenciaba como algunos no se lo tomaban en serio, hasta que luego les toco vendarse los ojos y se dieron cuenta de lo vulnerables que se pueden sentir, y empezaron a hablar de cómo se sentían los obstáculos más alejados de lo que estaba, sentían miedo y sensaciones de inseguridad, pero mientras el otro los guiaba se sentían un poco más seguros cuando el otro mostraba más respeto y cuidado por este, se hicieron varios ejercicios de estos y cada vez iban teniendo más precaución, la próxima parte fue de pasar estos mismos obstáculos ya sin la venda de los ojos e individualmente, se les especifico que todos debían estar muy conscientes de sus capacidades para poder moverse por los obstáculos , algunos intentaban hacerlo lo más rápido posible pero al llegar a la barra de equilibrio se resbalaban, lo cual a ellos les hizo entender que debían ir a un ritmo que ellos controlaran, se veía la alegría en sus caras y también se

evidenciaba como motivaban a sus compañeros para que pasaran los obstáculos, haciéndoles barras animándoles con gritos y aplausos, lo que hacía que los que se sentían con miedo e inseguros, se motivaran y logaran continuar y finalizar el recorrido.

Cuando se hizo la reflexión de la actividad, hablaban la importancia de confiar en el otro y no dudar de sí mismos, que al pasar lograron superar sus miedos en el momento,

En ambas sesiones con los dos grupos se evidencio lo mismo, expresaron como se sentían vulnerables y con miedo, pero el confiar en el otro ayudo en el ejercicio por parejas e individual, en la parte individual las palabras de aliento, los halagos, cuando decían que no podían, los compañeros los animaban diciéndoles, si tú puedes, generando un espacio de apoyo y cuidado, donde todos y todas se apoyaban entre sí, entendiendo que el cuidado se basa en cuidar del otro para cuidar de sí mismo.

La participación de cada persona fue muy activa, se sentían muy emocionados y felices, también cansados al terminar la actividad.

Aquí desde mi reflexión, es posible resignificar la enseñanza de la Biología, al adaptar una práctica como el Parkour en la enseñanza de la Biología, en este caso principal para entender el cuidado de la vida, del sí y del otro, desde una experiencia vivencial nos hace comprender la importancia de conocer nuestro propio cuerpo, nuestros límites. Y capacidades, también la importancia de ver el cuerpo como un territorio por el cual transitamos que

no solamente es físico, si no que constituye una conexión física y emocional.

Al estar inmersos en su práctica nos damos cuenta de la importancia que no solo tenemos nosotros mismos si no también la comunidad que nos rodea, el compartir, el brindar la mano cuando lo necesitan y las palabras motivadoras que generan calidez en el espacio compartido, nos ayudan a entender de primera mano lo que dice Foucault que no es posible ser sin los otros. ya que el cuidado del sí, nos prepara para estar con otros, y que solo cuidándonos a nosotros podemos estar en condiciones de guiar o cuidar a los otros.

A través de una práctica pedagógica con parkour los estudiantes de la licenciatura en Biología nos hablaron de que es posible enseñar Biología a través de este y nos hablaron de como podían aplicar temas relacionados con la fisiología, autorregulación, reflejos, sistemas, entre otros.

Esta experiencia nos abre la posibilidad de repensar nuevas metodologías para la educación científica reconociendo el potencial del cuerpo como territorio de aprendizaje y enseñanza.

En definitiva, enseñar Biología desde el movimiento, el juego y la reflexión sobre el cuidado de la vida, no solo enriquece el proceso educativo, si no que contribuye a formar sujetos más conscientes de sí mismos, de los otros y de su entorno.

Llevar este tipo de actividades con maestros en formación es fundamental, porque permite desde una experiencia vivencial que los futuros docentes

	<p>vivan reflexionen con experiencias como el parkour no entendido como movimiento si no como un ente que integra múltiples formas de pensar y de sentir nos puede brindar una herramienta valiosa para repensar la enseñanza de la Biología desde enfoques vivenciales, críticos y sensibles a la vida en pocas palabras vivir la vida para poder enseñar.</p> <p>Integrar el parkour en la enseñanza de la Biología, permitió a los estudiantes vincular algunos contenidos disciplinares con vivencias corporales, afectivas y sociales, reconociéndose como cuerpos vivos vulnerables y en relación, así el cuidado de la vida dejo de ser solo un concepto.</p>
Observador(a):	Karina Rios Acosta

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3

Encuesta en Google forms

<p>Mi experiencia en la práctica de Parkour</p> <p>Objetivo: Conocer cómo vivieron los participantes su primera práctica de parkour en relación con el cuidado de la vida, el sentirse cuidado o vulnerables, y la posibilidad de aprender biología desde esta práctica.</p> <p>Para participar en esta encuesta expreso que es de manera voluntaria y declaro que he sido informado por LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL (en adelante la UPN), identificada con NIT. 899.999.124-4, con domicilio en la ciudad de Bogotá y sede principal en la calle 72 No. 11 – 86 de Bogotá, que, de conformidad con los procedimientos establecidos en la Ley 1581 de 2012, Decreto Reglamentario 1377 de 2013 y el Manual de política interna y procedimientos para el tratamiento y protección de datos personales de la Universidad</p>
--

disponible en la página web www.pedagogica.edu.co, actuará como Responsable del tratamiento de mis datos personales , necesarios para el cumplimiento de la misión de la UPN, obtenidos a través de canales y dependencias institucionales y que podrá recolectar, almacenar, usar, actualizar, transmitir, transferir y poner en circulación o suprimirlos, mediante el uso de las medidas necesarias para otorgar seguridad a los registros, evitando su adulteración, pérdida, consulta, uso o acceso no autorizado o fraudulento incluso por terceros.

Nombres:

Apellidos:

¿De qué licenciatura eres?

En que semestre vas

1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10, Otro:

Genero

Femenino

Masculino

Otro:

Durante la práctica ¿qué tan importante fue para ti cuidarte y cuidar a los demás?

Cuando practicas parkour, ¿qué tan importante consideras el cuidado y el reconocimiento de tu propio cuerpo?

Muy importante

Importante

Poco Importante

Nada Importante

¿Como apoyaste a tus compañeros?

Les brindo ánimo y confianza Les ayudo en la ejecución de movimientos Les acompaño para evitar riesgos No suelo apoyar
¿Te sentiste cuidado por los demás durante la práctica? Si, mucho Si, un poco No
En algún momento te sentiste vulnerable (con miedo, inseguro) Si No
Si respondiste si, ¿Como manejaste esa sensación? Con apoyo de mis compañeros Con confianza en mí mismo Evite el movimiento Otro:
¿Qué emoción sentiste cuando hiciste tu primer recorrido? Miedo Alegría Ansiedad Confianza
¿Qué sucedió cuando lo volviste a hacer, sientes que algo cambio? De las siguientes dimensiones en tu vida, cuales sentiste que se podían fortalecer en la practica

Física (resistencia, fuerza, agilidad)
Emocional (autoconfianza, manejo del miedo)
Social (compañerismo, trabajo en equipo)
Mental (concentración, creatividad, disciplina)
Otro:
¿Crees que se puede enseñar biología a través del parkour?*
Si
No
No lo se
¿Qué temas desde la biología podrías relacionar hacia la práctica de hoy?*
¿Consideras que reflexionar sobre tu cuerpo y el entorno mientras practicas parkour te ayuda a aprender biología de manera más vivencial?*
Si
No
Otro:
En una frase corta ¿qué significa para ti el cuidado de la vida a través del parkour?

Fuente: Elaboración propia, 2025

Anexo 4

Respuestas a la encuesta

¿De qué licencia eres?	En que semestres vas	Genero	Durante la práctica ¿qué tan importante fue para ti cuidarte y cuidar a	Cuando practicas parkour, ¿qué tan importante consideras el cuidado	¿Como apoyaste a tus compañeros?	¿Te sentiste cuidado por los demás	En algún momento te sentiste vulnerable	Si respondiste si, ¿Como manejas esa sensación?
------------------------	----------------------	--------	---	---	----------------------------------	------------------------------------	---	---

			los demás?	y el reconocimiento de tu propio cuerpo?		s durante la práctica?	(con miedo, inseguro)	
Biología	8	Femenino	Mucho	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza, No suelo apoyar	Si, mucho	No	Con confianza en mí mismo
Biología	7	Femenino	Fue muy importante	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza	Si, mucho	Si	Con apoyo de mis compañeros, Con confianza en mí mismo
Biología	7	Femenino	Es importante evitar que no pase ningún accidente y que se sientan con confianza en sí mismo	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza, Les ayudo en la ejecución de movimientos, Les acompaño para evitar riesgos	Si, mucho	Si	Con apoyo de mis compañeros
Biología	7	Masculino	Bastante, pues ahí evidenciamos que es importante el cuidado en colectivo	Importante	Les brindo ánimo y confianza	Si, mucho	Si	Con confianza en mí mismo

Biología	7	Masculino	Fue muy importante porque, las dinámicas de la actividad se podían ir cumpliendo con total actividad y alegría	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza	Si, un poco	No	
Biología	7	Femenino	Sumamente importante cuidarme a mi y a mis compañeros pero en raro, porque en ocasiones no lo suelo hacer	Importante	Les brindo ánimo y confianza, Les ayudo en la ejecución de movimientos	Si, mucho	No	
Biología	7	Masculino	Mucho	Importante	Les brindo ánimo y confianza	Si, mucho	Si	Con confianza en mí mismo
Biología	7	Masculino	Fue lo esencial, de hecho el cuidarse requiere confianza y responsabilidad para con uno mismo y el otro	Importante	Les brindo ánimo y confianza	Si, un poco	Si	Con apoyo de mis compañeros

Biología	7	Femenino	Fue muy importante cuidar mi cuerpo, desde los movimientos que hacía y sin forzarme a hacer algo arriesgado y en el ejercicio de cuidar al otro me concentré en atender a sus movimientos. También animarla y demostrarle confianza porque estaba muy asustada	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza, Les ayudo en la ejecución de movimientos, Les acompaño para evitar riesgos	Si, mucho	Si	Con apoyo de mis compañeros, Con confianza en mí mismo
Biología	7	Masculino	Demasiado importante, el cuidado de mi compañera fue la prioridad entendiendo los riesgos que implicaban participar	Importante	Les brindo ánimo y confianza, Les ayudo en la ejecución de movimientos, Les acompaño para evitar riesgos	Si, mucho	Si	Con apoyo de mis compañeros

			en la actividad.					
Biología	8	Femenino	Considero que fue muy importante, ya que estábamos realizando una práctica lúdica que implementa ejercicios físicos diferentes	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza	Si, mucho	No	Con apoyo de mis compañeros
Biología	7	Masculino	Muy importante para construir un ambiente seguro	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza, Les acompaño para evitar riesgos	Si, mucho	No	
Biología	7	Femenino	Para mí fue importante guiar bien a mis compañeros para que no se lastimaran y a la vez tuve cuidado en mis movimientos para no lastimarme	Muy importante	Les ayudo en la ejecución de movimientos	Si, mucho	Si	Con apoyo de mis compañeros
Biología	8	Femenino	Fue muy importante puesto	Muy importante	Les brindo ánimo y	Si, un poco	Si	Con apoyo de mis

			que, cuando guiaba a mi compañera tenía que cuidar de ella y cuando hice el circuito tenía que hacer lo que estaba dentro de mis capacidades y eso hace parte de mi cuidado.		confianza, Les acompaño para evitar riesgos			compañeros, Con confianza en mí mismo
Biología	7	Trans No Binario	Es importante reconocer que la única competencia que hay es conmixta y no las demás, desde ahí reconozco mis habilidades, mi resistencia física, mi flexibilidad e incluso que relaciones puedo seguir fortaleciendo	Muy importante	Les brindo ánimo y confianza	Si, mucho	Si	Con apoyo de mis compañeros

			do con mi cuerpa.					
--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--

¿Qué emoción sentiste cuando hiciste tu primer recorrido?	¿Qué sucedió cuando lo volviste a hacer, sientes que algo cambio?	De las siguientes dimensiones en tu vida, cuales sentiste que se podían fortalecer en la practica	¿Crees que se puede enseñar biología a través del parkour?	¿Qué temas desde la biología podrías relacionar hacia la práctica de hoy?	¿Consideras que reflexionar sobre tu cuerpo y el entorno mientras practicas parkour te ayuda a aprender biología de manera más vivencial?	En una frase corta ¿qué significa para ti el cuidado de la vida a través del parkour?
Miedo	Me dió confianza	Física (resistencia, fuerza, agilidad)	No lo se	Toda la parte fisiológica , la relación que tenemos con el entorno	Si	Cuidar la vida es cuidarnos a nosotros mismos
Ansiedad		Física (resistencia, fuerza, agilidad), Emocional (autoconfianza, manejo del miedo)	Si	Temas acerca de los reflejos y anatomía	Si	Para mí, el cuidado de la vida a través del parkour significa moverse con conciencia, respeto por el cuerpo y conexión armónica con el entorno.
Confianza	Tranqui, pues son cosas que	Física (resistencia, fuerza, agilidad),	Si	Cuidado de la vida, desde el ámbito de lo emocional,	Si	Salud

	generalmente hago	Emocional (autoconfianza, manejo del miedo), Social (compañerismo, trabajo en equipo), Mental (concentración, creatividad, disciplina)		autorregulación, etc.		
Alegría	Cambió la perspectiva que tuvo mi oír el taparme los ojos en comparación a cuando lo realicé con los ojos descubiertos	Social (compañerismo, trabajo en equipo), Mental (concentración, creatividad, disciplina)	Si	Patrones biológicos, anatomía, etología, Autorregulación, sistema endócrino	Si	Aprendizaje y diversión a través de los obstáculos
Ansiedad	Sentía más confianza en mi misma y en mis compañeros	Emocional (autoconfianza, manejo del miedo), Social (compañerismo, trabajo en equipo), Mental (concentración, creatividad, disciplina)	Si	La enseñanza de la Bioquímica	Si	Reconocer y respetar el espacio del otro tanto físicamente como mentalmente
Alegría	Más confianza	Física (resistencia, fuerza, agilidad)	Si	Hemodinamia y metabolismo	Si	Tranquilidad
Miedo	Estaba más confiado por qué si me caía era mi	Emocional (autoconfianza, manejo del miedo)	Si	Homeostasis, educación desde el afecto,	Si	Arriesgado

	responsabilidad y no estaba sujeta a alguien			neurotransmisores, hormonas, cuerpo como territorio		
Alegría, Ansiedad	Tuve más confianza, traté de concentrarme en mis movimientos.	Física (resistencia, fuerza, agilidad), Emocional (autoconfianza, manejo del miedo), Social (compañerismo, trabajo en equipo), Mental (concentración, creatividad, disciplina)	Si	La corporalidad desde el funcionamiento o también entenderlo como un sistema y el cuidado de sí y del otro.	Si	Permitirme sentir y explorar
Ansiedad	La confianza mejoró, mis movimientos eran mucho más precisos	Emocional (autoconfianza, manejo del miedo), Social (compañerismo, trabajo en equipo), Mental (concentración, creatividad, disciplina)	Si	Reconocimiento de la corporalidad	Si	Seguridad y confianza en uno mismo
Ansiedad	Me sentí más segura y cómoda	Física (resistencia, fuerza, agilidad), Emocional (autoconfianza, manejo del miedo), Social (compañerismo)	Si	Cuidado de la vida, hormonas, procesos en el cuerpo cuando se hace ejercicio, neurotransmisores, sinapsis nerviosa	Si	Realizar actividad física, lo que fortalece el sistema muscular, cardíaco, es una forma diferente de aprender a manejar el

		mo, trabajo en equipo)				cuerpo sin lesionarse por ejemplo al tener accidentes
Miedo, Alegria, Ansiedad	Mas seguro	Física (resistencia, fuerza, agilidad), Mental (concentración, creatividad, disciplina)	Si	Ecología del cuidado	Si	La vida es movimiento
Ansiedad	Me sentí un poco más tranquila	Social (compañerismo, trabajo en equipo)	Si	Fisiología humana	Si	Para mí es la forma en que nos relacionamos con los demás ya que esto influye en nuestra vida cotidiana
Confianza	Si cambio porque ya conocía el recorrido, así que tuve más confianza	Física (resistencia, fuerza, agilidad), Emocional (autoconfianza, manejo del miedo), Social (compañerismo, trabajo en equipo)	Si	Cuidado de la vida, autorregulación, prácticas de sí	Si	Reconocer mi primer territorio que es el cuerpo para interactuar con los otros y el entorno
Confianza	En el recorrido de ser guiado me sentí muy confiadx, como que mi compañera	Física (resistencia, fuerza, agilidad)	Si	Con movimiento, ósea reconocer que la vida se mueve. Con bioquímica, entender qué pasa antes y durante de la	Si	Ay Karinaaaa ajajaja ya estaba feliz apunto de dar click en entregar. El parkour se me hace una

	<p>sabía que no iba a permitirme lastimar. Me sentí con más miedo y angustia cuando fui quién cuidaba, creo que siempre me aterra que con mi negligencia o cualquier acción pueda lastimar o dañar a alguien, entonces de los nervios empecé a hacer chistes, como para romper la tensión y que ella también estuviera más cómoda y confiada, a pesar que estuviera con los ojos tapados.</p>			<p>práctica y qué implicaciones tiene la disciplina y la constancia en el equilibrio homeostático de lxs humanxs. Considero que la biología también crea escenarios en los que haya que trabajar en equipo y eso fortalece el sentido de lo colectivo y permite irnos transformando de a pocos en esas prácticas tan individualistas que fragmentan lo comunitario.</p>	<p>práctica de agilidad mental y física, entendernos como sistema complejo, que se entrelaza y que puede realizar tantas actividades con la práctica, es muy valioso y responde a los problemas contemporáneos de la enseñanza de la biología. Hablar de cuidado, es algo político, comunitario y que se construye con los afectos, creo firmemente que los deportes pueden mediar siempre para que esto se dé o en los casos que ya haya cuidado, se fortalezca.</p>
--	---	--	--	---	---