

CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

**Conciencia corporal y postura: un enfoque preventivo en y para los niños.**

**Carlos Fernando Medina Quevedo**

**Lina Gabriela Moscoso Moreno**

**Juan Camilo Villota Zapata**

**Mateo Garavito Triana**

**Paula Ximena Buitrago Sánchez**



**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**Bogotá, mayo 2025**

CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

**Conciencia corporal y postura: un enfoque preventivo en los niños**

**Carlos Fernando Medina Quevedo**

**Lina Gabriela Moscoso Moreno**

**Juan Camilo Villota Zapata**

**Mateo Garavito Triana**

**Paula Ximena Buitrago Sánchez**

**Tutor: Leonardo Andrés Aguirre Cardona**

**Trabajo de grado para optar al título de licenciado en Educación Física**



**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**Bogotá, abril 2025**

### Dedicatoria

*A mi familia, en especial a mis padres quienes fueron de gran apoyo y me acompañaron en todo el proceso y culminación de mis estudios. También, a quienes ya no están, pero hicieron parte.*

*(Fernando Medina Quevedo)*

*A Dios por darme la fuerza y perseverancia en mis estudios. También a mi familia, especialmente a mi mamá por su inmenso amor, esfuerzo y por ser ese apoyo admirable en mi carrera.*

*(Lina Gabriela Moscoso Moreno)*

*A todas aquellas personas que entienden que detrás de cada logro hay horas de trabajo silencioso, momentos de duda, sacrificios personales y una determinación que se fortalece en cada tropiezo.*

*Dedico este trabajo a quienes me acompañaron en el trayecto a mi madre que es y será siempre mi ayuda incondicional y a mi padre que pese a todo estuvo muy presente en el proceso y también a mí, por no rendirme. Porque entender el cuerpo humano, su alineación y equilibrio, es también entender que el verdadero cambio empieza por la constancia y la voluntad de mejorar día a día.*

*(Paula Ximena Buitrago Sánchez)*

### Agradecimientos

*En primera medida, a nuestro tutor quien hizo parte esencial del proyecto y acompañó todo el proceso. A mis amigos de la universidad, compañeros de aventuras, desvelos y risas infinitas: gracias por ser mi apoyo, mi inspiración y mi familia durante estos años. Cada conversación, cada momento compartido y cada gesto de solidaridad quedaron grabados en mi corazón. Sin ustedes, esta experiencia no hubiera sido la misma. Por otra parte, a cada persona que dejó su esencia en la experiencia que han sido para mí estos años de estudio y convivencia, los cuales me han formado y encaminado a ser la persona que soy.*

*(Fernando Medina Quevedo)*

*Agradezco a cada una de las personas que estuvieron acompañándome en esta carrera, en especial a cada uno de mis maestros quienes fueron parte esencial en mi formación y en la construcción de este proyecto. También a cada uno de mis amigos y compañeros, quienes dejaron una huella en mi vida con cada ejemplo, aprendizaje y motivación.*

*(Lina Gabriela Moscoso Moreno)*

*Quiero iniciar agradeciendo a mi familia quienes con su apoyo y amor incondicional fueron mi gran fortaleza en este largo camino gracias a sus esfuerzos se hizo posible este logro y siempre estaré agradecido por ello.*

*A mis compañeros, gracias por su paciencia, por las risas y los aprendizajes compartidos ya que producto de su colaboración enriquecieron enormemente este proyecto y mi experiencia como futuro profesional.*

CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

*Y, por supuesto, un agradecimiento muy especial a nuestro tutor, Leonardo Andres Aguirre Cardona, por su dedicación y su constante guía y apoyo brindado a lo largo de todo*

*este proceso formativo*

*(Juan Camilo Villota Zapata)*

*A mis padres y a mi pareja, por ser el pilar fundamental en cada paso de este camino.*

*Su amor incondicional, apoyo constante y palabras de aliento fueron la fuerza que me impulsó a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.*

*(Mateo Garavito Triana)*

*Agradezco primeramente a Dios y lo que representa en mí, como también a todas las personas que me escucharon con paciencia, que me tendieron la mano cuando más lo necesitaba y que, sin pedir nada a cambio, se convirtieron en un apoyo incondicional durante este proceso. Gracias por su comprensión en los momentos difíciles, por sus palabras de aliento cuando las fuerzas flaqueaban y por su presencia constante, incluso en silencio. Este logro no es solo mío, sino también de ustedes, que, con su cariño, compañía y fe en mí, me ayudaron a llegar hasta aquí.*

*(Paula Ximena Buitrago Sánchez)*

## Contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos .....	4
Contenido .....	6
Introducción.....	8
Contextualización .....	11
Justificación .....	13
Referentes conceptuales .....	15
Antecedentes.....	20
<i>Antecedentes internacionales</i> .....	<b>20</b>
<i>Antecedentes nacionales</i> .....	<b>23</b>
<i>Antecedentes locales</i> .....	<b>25</b>
Marco legal.....	28
<i>Constitución política</i> .....	<b>28</b>
Perspectiva educativa .....	31
<b>Perspectiva humanística</b> .....	<b>31</b>
<b>Perspectiva disciplinar</b> .....	<b>33</b>
<b>Perspectiva pedagógica</b> .....	<b>37</b>
<b>Ser humano a formar</b> .....	<b>39</b>
Apuesta curricular .....	42
Relación con el currículo integrado .....	48
Investigación.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Transversalidad curricular .....	49
Relación perspectiva pedagógica.....	50
Relación con perspectiva disciplinar.....	51
Relación perspectiva humanística.....	51
Relación con el currículo integrado .....	52

CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Integración de saberes .....	53
Conexión entre cuerpo, mente y espíritu .....	53
Currículo Integrado y Aprendizaje Experiencial .....	54
Referencias .....	79

## **Introducción**

Las clases de Educación Física se desarrollan en torno al manejo del cuerpo, la motricidad y potenciar las habilidades humanas. De esta manera, se entiende que el movimiento es actor importante para la acción social y formación individual de cada persona, quien por medio de sus sentidos vive y percibe el mundo. Es así como la Educación Física encuentra preocupación por la formación del ser humano en sus diversas dimensiones (psicológica, biológica, social), sin limitarse a intervenir en un solo aspecto de cada ser, sino que ahonda en todo lo que le constituye como humano.

El presente artículo está centrado en abordar cuestiones del cuerpo específicamente la postura para lograr esa conciencia del cuerpo teniendo como base la experiencia, haciendo énfasis en las manifestaciones producidas a partir de la postura y cómo esta influye en la mejora o deterioro del bienestar corporal. La problemática está centrada en la mala postura y su prevalencia durante las distintas etapas no solo en el ámbito educativo sino a lo largo de la vida misma, sobre todo en la etapa de vejez; quienes -según la OMS (2021)- presentan un deterioro en su salud a nivel muscular, óseo y articular. Sin embargo, es un aspecto que pasa desapercibido en diversos contextos, pero es allí en donde la educación física tiene la oportunidad de aportar conocimientos que permitan contribuir a dicha necesidad del ser humano.

De lo contrario, esto puede llevar a consecuencias graves en la salud de las personas si se perpetúan en dichos hábitos inadecuados de la postura como puede ser el dolor lumbar, la escoliosis y demás lesiones asociadas con la adopción de posturas incorrectas durante las distintas actividades del sujeto. Por lo tanto, este proyecto proporciona una posible solución a esta problemática implementando estrategias formativas que ayuden a prevenir y corregir problemas

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

relacionados con la postura desde el entorno escolar, buscando integrar la educación física como un medio clave para abordar y promover el bienestar integral de los estudiantes.

Por otro lado, el diagnóstico se desarrolló en la institución educativa I.E.D. Toberín Sede B mediante observaciones participativas en cuatro sesiones de clase con dos grupos de quinto grado de primaria, conformados por 30 estudiantes cada uno, de entre 9 y 10 años. Se registraron aspectos clave de la postura corporal utilizando diarios de experiencias y cartografías corporales, con el objetivo de identificar factores que afectan negativamente el bienestar corporal de los estudiantes. Esta aproximación se fundamenta en estudios de fisioterapia que destacan la relevancia de intervenciones tempranas en el ámbito escolar para prevenir alteraciones musculoesqueléticas (Menor., *et al*, 2017). Asimismo, investigaciones sobre la educación postural enfatizan que la combinación de estrategias teóricas y prácticas en niños puede generar cambios positivos en la postura y el bienestar general (Vidal-Conti., *et al*, 2017).

Entre los aspectos más recurrentes evidenciados que los estudiantes adoptaron durante los diferentes momentos de la clase se destacó una fuerte relación entre el tiempo que pasa en reposo y la modificación de la postura que adopta, la falta de flexibilidad, la tendencia a adelantar los hombros, encorvar la espalda o la tendencia a desequilibrar el peso corporal. ¿Pero qué puede hacer la educación física?, precisamente se pretende trabajar con población de edades tempranas, ya que como lo demuestra el estudio realizado por Vidal-Conti *et al*. (2017) las intervenciones mixtas aquellas que no solo son teóricas sino también que van de la mano con la actividad física en estas edades son adecuadas para lograr cambios en los estilos de vida. Esto se realiza por medio de la experiencia corporal para generar reconocimiento del cuerpo, cuidado y así mismo lograr la formación del ser humano consciente de sí mismo contribuyendo a su bienestar corporal.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

La Educación Física ha dejado de ser vista simplemente como una materia donde se debe correr, saltar o hacer ejercicios, ya que hoy en día su enfoque va más allá, buscando que los estudiantes no solo se muevan, sino que también sientan, piensen y entiendan su cuerpo. Este cambio de perspectiva permite que los jóvenes exploren como su cuerpo se relaciona con el espacio y que sucede en sus estructuras internas por medio de las percepciones obtenidas en la experiencia y como este proceso genera todo un camino hacia la conciencia corporal. Así, la Educación Física se convierte en un espacio donde se pueda promover un desarrollo más completo y equilibrado promoviendo los espacios de participación, reflexión y aprendizajes que no se quedan solo en la clase, sino que se transfieren desde la experiencia propia a su vida cotidiana con sentido e intención.

### **Contextualización**

La Educación Física no es solo correr, saltar o hacer flexiones, va mucho más allá que eso. Es una disciplina que, aunque muchos no lo vean, toca aspectos emocionales, cognitivos y sociales, así pues, sería prudente mencionar un concepto clave: la conciencia corporal. Pero ¿qué es eso exactamente? Hannibal (2020) lo define como "la capacidad de percibir, interpretar y responder a las señales internas y externas del cuerpo" (p. 45). Puntualmente, es saber escuchar el cuerpo, entender cómo se mueve y cómo se siente. Algo que, parece estar en peligro de extinción.

Hoy en día los niños y adolescentes suelen tener poca actividad física, lo cual repercute en su salud física, ya que podrían pasar horas sentados, en una postura inadecuada, con el cuello hacia adelante. Y esto no es solo una cuestión de estética, así como menciona la Organización Mundial de la Salud (2021) los malos hábitos posturales pueden llevar a problemas serios: dolores crónicos, lesiones e incluso dificultades en el desarrollo motor. Pero ¿por qué pasa esto? No es tan simple como decir -es culpa de la tecnología-. En realidad, es un problema de desconexión, ya que los jóvenes no saben cómo su cuerpo ocupa el espacio, en contraste a esto Lozano (2018) menciona que, "la falta de experiencias corporales significativas en la infancia y adolescencia limita la capacidad de los jóvenes para comprender su propio cuerpo en relación con el entorno, lo que deriva en posturas inadecuadas y una percepción distorsionada del espacio físico" (p.78).

La postura no óptima no es solo una cuestión biomecánica. Podría ser síntoma de algo más profundo: la falta de conciencia corporal. Y esto no solo afecta la espalda o las articulaciones, también impacta en la autoestima, en la capacidad para concentrarse y en cómo los jóvenes se relacionan con los demás, puesto que, "la falta de conciencia corporal en los niños está directamente relacionada con problemas posturales, lo que a su vez puede generar dificultades en

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

el aprendizaje y la socialización” (Smith *et al.*, 2019, p. 12). Visto así, es un problema que se alimenta a sí mismo y tiene una enorme relevancia en el campo de la educación.

Pensar en corregir únicamente la postura podría no ser suficiente, eso solo sería algo temporal y dejaría de lado otras dimensiones a desarrollar en los niños. Trabajar en la conciencia corporal y que los estudiantes aprendan a explorar su cuerpo, a reflexionar sobre sus movimientos y a desarrollar una autoconciencia que les permita identificar y corregir su postura de manera autónoma, daría pie a una oportunidad de desarrollo frente al problema. Aquí es donde entra el aprendizaje experiencial, teoría propuesta por Kolb (2014), que, en relación con lo pretendido en el proyecto, genera un proceso cíclico que incluye la experiencia concreta, la reflexión, la conceptualización y la aplicación. Es decir, no se trata solo de mover el cuerpo, sino de entender por qué y cómo lo movemos.

En Colombia el problema es aún más complejo, esto por el uso excesivo de dispositivos móviles, las mochilas pesadas y las condiciones deficientes de algunas instituciones. Además, las diferencias socioeconómicas entre las instituciones educativas hacen que algunos estudiantes tengan ciertas dificultades más complejas que otros para desarrollar una conciencia corporal plena. Gómez lo explica: “en contextos vulnerables, los estudiantes enfrentan barreras adicionales, como la falta de espacios adecuados para la actividad física y la exposición a entornos que no favorecen el desarrollo de hábitos posturales saludables” (2021, p. 78).

Este proyecto no se limita a corregir la postura no óptima. Su objetivo va un poco más allá: fomentar la conciencia corporal a través de experiencias significativas y que los estudiantes puedan conectarse con su cuerpo, explorar sus movimientos y reflexionar sobre ellos. La Educación Física debe ser un espacio donde esto sea posible, un lugar donde los jóvenes no solo hagan ejercicio, sino que también aprendan a entender su cuerpo, a cuidarlo y a construir una relación más profunda

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

con él. Después de todo no se trata solo de estar en forma, se trata de estar bien, en todos los sentidos.

### **Justificación**

La postura no óptima y los trastornos musculoesqueléticos asociados a ella no solo son un problema de salud individual, también hacen parte de una preocupación significativa para el sistema de salud del país y la educación a nivel global. De acuerdo con datos recientes, los trastornos musculoesqueléticos constituyen una de las principales causas de discapacidad a nivel global, afectando a millones de personas, lo cual paralelamente genera costos económicos y sociales considerables (Vos *et al.*, 2020).

En el contexto educativo los problemas de posturas no óptimas en los niños y adolescentes no solo afectan su capacidad para involucrarse en actividades físicas y académicas, sino que también pueden tener repercusiones en su desarrollo, tanto físico como emocional, a lo largo de su vida. En contraste, García y Martínez (2020), sostienen que la postura y la conciencia corporal son elementos esenciales para el bienestar integral, especialmente durante las etapas de crecimiento. En el ámbito educativo, la falta de atención a estos elementos puede generar consecuencias negativas tanto en el desempeño académico como en la interacción social de los estudiantes. Así mismo, López (2020), menciona que los niños con dificultades posturales suelen presentar mayores problemas de concentración, lo que impacta directamente su rendimiento en tareas que requieren un alto nivel de atención. Además, puede agregarse la perspectiva de Kirk (2010), el cual señala que una postura incorrecta puede influir en la autoestima y la confianza de los estudiantes, especialmente cuando se traduce en dolores crónicos o limitaciones físicas que les impiden participar en actividades recreativas o deportivas.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Ahora bien, desde un enfoque socioeconómico, los trastornos musculoesqueléticos representan una carga significativa tanto para las familias como para los sistemas de salud. En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social (2023) estima que los costos asociados a estas afecciones superan los \$2 billones de pesos anuales, incluyendo gastos médicos, pérdida de productividad y ausentismo laboral. En contraste, esta situación se agrava en contextos vulnerables, donde el acceso a servicios de salud y programas de Educación Física de calidad es limitado, perpetuando así el ciclo de la postura no óptima y sus efectos negativos (López, 2022). Frente a este escenario, resulta urgente implementar estrategias pedagógicas que aborden la postura no óptima desde una perspectiva integral, considerando no solo los aspectos físicos, más llevados a lo biomecánico, sino a ese reconocimiento y cuidado del cuerpo-

Así y todo, la Educación Física como disciplina enfocada en el desarrollo integral del ser humano, desempeña un papel fundamental en este proceso, puesto que, a través de actividades diseñadas para fomentar la conciencia corporal y el autocuidado, los estudiantes pueden aprender a identificar y corregir hábitos posturales inadecuados, previniendo así futuros problemas de salud (Schunk, 2012). En este sentido, este proyecto se justifica como una intervención educativa que busca no solo abordar la postura corporal no óptima, de hecho, también pretende promover experiencias corporales significativas para los estudiantes, generando un enlace entre la postura corporal, aprendizaje significativo y experiencia corporal, teniendo como visión el contribuir a la formación de ciudadanos saludables y capaces de participar activamente en la sociedad, mejorando así la calidad de vida de las generaciones futuras.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

### **Referentes conceptuales**

Los referentes conceptuales de este documento son esenciales para comprender las bases teóricas que lo conforman. En particular, se destacan las contribuciones de organizaciones internacionales y teóricos quienes han elaborado conceptualizaciones clave en torno a la postura no óptima. Por ello, a través de los siguientes trabajos se abordan temas como el aprendizaje experiencial, bienestar y la experiencia corporal, entre otros conceptos, proporcionando un marco para el análisis y la reflexión en torno al proyecto.

### ***Bienestar***

Cuando se aborda la idea de bienestar, en muchas ocasiones se adopta como el sentirse bien y estar a gusto consigo mismo, lo que en pocas palabras sería sentir que su vida va por buen camino, sin embargo, este planteamiento podría quedar algo corto y por ello es prudente profundizar un poco más en palabras de otros autores para entender a qué se refiere este polifacético concepto. Desde Aristóteles, se encuentra el planteamiento de la Eudaimonía, esta se refiere a una vida de virtud y florecimiento humano donde no es simplemente la búsqueda del placer o la satisfacción de los deseos, sino el desarrollo de las capacidades humanas y la vida de acuerdo con la virtud. La virtud, para él, es un hábito adquirido a través de la práctica y la educación, que permite actuar de manera racional y moderada.

La percepción filosófica de Aristóteles funciona como entremés en la línea de comprender lo que significa el concepto, yendo un poco más hacia épocas recientes se puede encontrar un enfoque holístico, desde el pensamiento de Hettler (1980), “el bienestar es un proceso activo de conciencia, elección y autorrealización hacia una existencia integrada, donde cuerpo, mente y espíritu son dimensiones interdependientes” (p. 15). Su enfoque desde la salutogénesis (origen de

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

la salud) ayuda a comprender que el verdadero bienestar emerge cuando el individuo integra conscientemente su dimensión física (cuerpo), psicológica (mente) y propositiva (espíritu) a través de elecciones cotidianas reflexivas. Es una concepción proactiva y multidimensional del bienestar, dejando de lado una mirada simple como lo podría ser la idea de la ausencia de enfermedad.

Así mismo, en el campo de la educación se encuentra presente el concepto de bienestar, donde se le atribuyen diversas concepciones las cuales suelen una subjetividad del contexto correspondiente, sin embargo, en la línea de desarrollo de este proyecto el pensamiento de Leder (1990) podría presentar un vínculo funcional para desarrollar el argumento. Su triada fenomenológica hablando del movimiento no como una ejecución mecánica, sino como expresión de intencionalidad. De la percepción, siendo esta la capacidad de escuchar las señales corporales (dolor, tensión). Y, por último, un significado existencial como horizonte de sentido que trasciende lo puramente somático. Como menciona Leder (1990), “el bienestar no reside en el cuerpo como objeto, sino en la experiencia vivida de coherencia entre movimiento, percepción y significado existencial” (p. 23).

Estos pensamientos sirven de puente para tener un acercamiento al concepto de bienestar y adentrarse en el bienestar corporal, un aspecto de suma relevancia para este proyecto y que, por lo tanto, necesita una base teórica que contextualice su fundamento.

### ***Bienestar corporal***

El bienestar corporal representa un estado de equilibrio donde el organismo funciona de manera coordinada, permitiendo que la persona experimente una sensación de plenitud física y emocional. Como señala Damasio (2018), este estado no se limita a parámetros objetivos de salud, sino que emerge de la interacción armoniosa entre las señales fisiológicas, las percepciones

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

subjetivas y las respuestas adaptativas del cuerpo (p. 145). La ausencia de dolor persistente, la capacidad del movimiento fluido y la sensación de energía disponible conforman los pilares básicos de esta experiencia integral que trasciende lo meramente biológico.

En el plano subjetivo, este fenómeno se manifiesta como una relación positiva con la propia corporeidad, donde el cuerpo deja de ser percibido como un obstáculo para convertirse en un aliado en las actividades cotidianas. Según Leder (1990), esta transformación implica superar la visión del cuerpo como objeto mecánico para comprenderlo como medio fundamental de existencia y expresión personal (p. 72). La conciencia de las propias limitaciones físicas no genera angustia, sino que se integra como parte natural de la experiencia humana, permitiendo adaptarse creativamente a los cambios y demandas del entorno.

### *Aprendizaje experiencial*

Este es un método pedagógico cuya finalidad es que las personas aprendan de sus propias experiencias. (Dewey, 1998) propone el desarrollo del método experimental con el cual busca que el conocimiento adquirido sea verdadero conocimiento y no solo opinión. Dewey explica que para aprender por medio de la experiencia es necesario sufrir las consecuencias de la actividad realizada, debido a esto si se realiza un cambio a conciencia de la conducta este hecho está cargado de sentido y por ende se ha aprendido. Aprender por la experiencia es crear conexiones entre lo que se realiza y lo que se goza o se sufre de las cosas (Dewey, 1998, p.125).

Surgen dos conclusiones relevantes para la educación; la primera es la experiencia cognoscitiva, son procesos que involucran el conocimiento y la comprensión, mediante estos el cerebro organiza la información que llega a través de la percepción y la experiencia. En segundo lugar, el valor de las experiencias que se halla en la percepción de relaciones a las que conduce.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Desde otra mirada, David Kolb (2014) propone la teoría del aprendizaje experiencial, esta se centra en la importancia que tiene la experiencia en el proceso de aprendizaje. Haciendo énfasis en que el conocimiento se adquiere por medio de la reflexión y darles sentido a las experiencias.

El ciclo que propone Kolb (2014), consta de 4 etapas, las cuales son: experiencias concretas, observaciones reflexivas, conceptualización abstracta y experimentación activa, recalcando que se debe pasar por las cuatro etapas para tener un aprendizaje significativo.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, este concepto es importante para el proyecto ya que por medio del aprendizaje experiencial los estudiantes no solo aprenderán a realizar las posturas correctamente, también experimentarán los beneficios de estas. Al reflexionar sobre como las posturas les afectan positiva y negativamente crearán un aprendizaje significativo ya que comprenderán porque es importante para la salud, de manera consciente podrán cambiar sus patrones posturales, esto tendrá un impacto positivo a largo plazo ya que serán capaces de aplicar lo aprendido durante las clases y en su vida cotidiana. No solo se busca que los estudiantes aprendan como corregir sus posturas, sino que comprendan el porqué es importante para su vida.

### ***Experiencia corporal***

Es el conocimiento que se adquiere por medio del cuerpo de acuerdo con las vivencias, las cuales son únicas e irrepetibles. En el 2000, el PCLEF propone la experiencia corporal como "la interacción compleja y profunda entre la naturaleza y la cultura", entendida como un conjunto de factores que influyen y dejan una marca en la vida de cada estudiante. Esto permite que cada uno asigne un significado particular a las experiencias que ha vivido y que construya su propio sentido de dichas vivencias.

La experiencia corporal se puede clasificar en 3 dimensiones las cuales son:

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

La extensión, la cual indica el carácter relacional entre el espacio, el tiempo y los objetos; la segunda es la introyección que expresa el carácter dinámico de la subjetividad, y, por último, la proyección como dimensión donde se pone en juego la intersubjetividad, como elemento fundante de la experiencia corpórea (Molano, 2012, pp. 5, 11).

Estos aspectos son importantes para el proyecto debido a que la extensión se relaciona en como los estudiantes utilizan su cuerpo en el espacio durante las clases, los malos movimientos o posturas inadecuadas impactan en esta relación. Al corregir esto se promueve un uso del cuerpo de forma segura que prevea lesiones. Por otro lado, la introyección se refiere a la relación que tiene cada estudiante con su cuerpo, al momento de enseñar la forma correcta de realizar ciertos movimientos, no solo se busca cambiar la percepción física externa sino también la interna, esto desarrollará una mayor conciencia sobre sus acciones. En la proyección no solo se busca que los estudiantes aprendan para su propio beneficio, también podrán influenciar y aprender de sus compañeros, lo que puede crear un ambiente que busque el cuidado del cuerpo y de esta manera todo el grupo se beneficie.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

### **Antecedentes**

A este aspecto, se hace un rastreo documental para analizar lo que se ha estudiado en el transcurso del tiempo y en los diferentes contextos sobre la postura y conciencia corporales, lo cual permite ahondar para ampliar el horizonte del accionar educativo en dicha problemática y, en otras palabras, lo que ha hecho la Educación Física en los diferentes ámbitos. Por ende, a continuación, se presenta el compendio de antecedentes en sus niveles internacional, nacional y local.

### ***Antecedentes internacionales***

Con el propósito de dar sustento al argumento de este trabajo, se presentan antecedentes a nivel global que permiten, de entrada, generar un imaginario entorno a la problemática.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la postura corporal no óptima es un problema de salud a nivel global, el cual tiene implicaciones significativas en la calidad de vida de las personas. Los trastornos musculoesqueléticos que son frecuentemente asociados con posturas corporales inadecuadas que afectan a más de 1.710 millones de personas en el mundo y representan la principal causa de discapacidad laboral (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Lo anterior demuestra que es una problemática que afecta a toda la población a nivel global, ya que complicaciones derivadas como dolores lumbares, cervicalgia y lesiones degenerativas pueden prevalecer a lo largo de la vida, por ello destaca el proyecto y la importancia de la postura corporal en el bienestar corporal, ya que una postura corporal no óptima puede predisponer a estos trastornos y afectar la calidad de vida.

Entre los dolores el más común es el que afecta la espalda, este puede originarse por diversas afecciones, desde problemas musculares, hasta enfermedades sistémicas (Harvard Health

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Publishing, 2023). En muchos casos no se logra identificar una causa específica, sin embargo, las explicaciones más frecuentes son asociadas a distensiones musculares, artrosis degenerativa, hernias discales o la osteoporosis (Mayo Clinic, 2024). Muchas de estas situaciones pueden ser prevenidas desde edades tempranas, ya que mantener una postura corporal óptima y el fortalecimiento muscular es algo que se debe desarrollar con una proyección a futuro pensando en prevenir el impacto sobre la calidad de vida.

Por otra parte, se pueden encontrar cifras como la que presentan Reguera *et al.* (2018), “De todos los dolores de espalda le corresponde al dolor lumbar el porcentaje mayor. Entre 70 u 80% de la población adulta mundial ha tenido un episodio de dolor lumbar una vez en su vida” (p. 834), siendo esto un argumento entorno a la problemática, puesto que, en muchos casos son trastornos musculoesqueléticos que han comenzado con posturas no óptimas en la infancia del sujeto y que han prevalecido a lo largo de su crecimiento. Particularmente, el síndrome de la lumbalgia es de alta preocupación, como dice Reguera *et al.* (2018), “La prevalencia de este síndrome es de 60-85% durante la sobrevida de los individuos. Entre 15 y 20% de los adultos sufren de lumbalgia; en el 90% de los casos es inespecífica y ocurre en todas las franjas etarias” (p. 834). Dicho de otra manera, el adoptar una postura corporal óptima desde edades tempranas podría ayudar a disminuir las cifras de problemas musculoesqueléticos.

La investigación de Buchanan y Ulrich (2001) demostró que el método Feldenkrais, basado en movimientos conscientes y exploratorios, produce mejoras significativas en la alineación postural. A diferencia de los enfoques tradicionales que se centran en corregir las posiciones específicas, este método permite a los participantes descubrir por sí mismos patrones de movimiento más eficientes. Los resultados demostraron que después de 8 semanas de intervención, los participantes no solo adoptaban posturas más saludables, sino que mantenían estos cambios

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

durante sus actividades cotidianas. Este estudio es particularmente relevante para el proyecto porque evidencia que la conciencia corporal desarrollada a través de la experiencia práctica genera aprendizajes más duraderos que las instrucciones verbales, respaldando la propuesta de utilizar actividades de exploración guiada para corregir posturas no óptimas.

Wulf y Lewthwaite (2016) propusieron la teoría OPTIMAL, que destaca la importancia de la motivación intrínseca y la atención focalizada en el aprendizaje motor. Sus hallazgos demostraron que cuando los individuos se concentran en los efectos de sus movimientos (en lugar de en las instrucciones técnicas), aprenden más rápido y retienen mejor las habilidades. Este enfoque fue particularmente efectivo para mejorar patrones posturales complejos, en ese sentido, esta investigación sirve de sustento teórico para el proyecto al mostrar que las experiencias corporales significativas superan los métodos instructivos tradicionales. Al diseñar actividades donde los estudiantes descubran activamente cómo las diferentes posturas afectan su comodidad y rendimiento, se aplican principios para fomentar aprendizajes posturales profundos y autónomos.

La postura no es algo que sea solamente apariencia y estética, en realidad va mucho más allá, es una cuestión de salud y bienestar integral. Los datos presentados muestran que la postura corporal no óptima es un problema de salud global con consecuencias que prevalecen a lo largo de la vida en los sujetos, pero esto sin querer dar a entender que no sea algo prevenible, ya que estudios como el de Buchanan y Ulrich (2001) sobre el método Feldenkrais o la teoría OPTIMAL de Wulf y Lewthwaite (2016) demuestran que la postura corporal puede ser trabajada y con un enfoque más dinámico, que no esté mecanizado, sino que se base en la conciencia corporal y la exploración activa. De esta manera, educar posturalmente desde edades tempranas, combinado con métodos que fomenten la conciencia corporal y generen un aprendizaje significativo que perdure en los niños podría ser una apuesta para trabajar la postura corporal no óptima.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

### *Antecedentes nacionales*

La postura no óptima se ha convertido en una problemática prevalente en el ámbito educativo, más específicamente hablando, entre los estudiantes. Este problema pasa desapercibido a menudo, lo que podría ocasionar serias consecuencias a largo plazo, por ello, en este contexto la Educación Física surge como un área fundamental, ya que promueve el desarrollo integral del alumno y previene futuros padecimientos relacionados con la postura corporal; no solo se centra en la actividad física, sino que también ofrece herramientas para optimizar la interacción entre el estudiante, su entorno y las actividades que realiza. De esta manera se fomenta el bienestar corporal, la salud y el aprendizaje de los estudiantes, preparando a las nuevas generaciones para una vida saludable.

La necesidad de una mayor investigación acerca del tema y la relevancia de este con el propósito de construir unas bases que permitan a los estudiantes tener herramientas para afrontar estos problemas, es algo que desde la Educación Física puede ser abordado, implementando medidas pedagógicas desde edades tempranas. Montoya Giraldo y Acosta Méndez (2022) señalan en su artículo sobre la postura corporal en niños y adolescentes que “La infancia es el periodo más importante para el desarrollo musculoesquelético de un individuo, durante la cual es más probable que se prevengan y traten las alteraciones posturales” (p. 4). Esta mirada desde la fisioterapia resalta cómo una intervención postural temprana en los niños no solo previene problemas físicos, sino que también mejora su funcionalidad, bienestar y calidad de vida.

Evidenciar cómo los hábitos posturales pueden derivar en desviaciones como escoliosis, hiperlordosis e hipercifosis en niños en edad escolar, y como esto afecta su bienestar a largo plazo, permite comprender la relevancia de proyectos que se enfocan en el trabajo desde edades tempranas para prevenir este tipo de problemas. Por ello, se destacan documentos como el de

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Cultid, J y Maigual, D (2024), donde se destaca que los problemas posturales comúnmente se originan por falta de educación postural y estilos de vida sedentarios, lo que refuerza la necesidad de incluir estrategias preventivas dentro del currículo escolar. Allí sobresalen las clases de Educación Física como un medio efectivo para intervenir y corregir la postura no óptima, promoviendo un desarrollo físico saludable y evitando problemas musculoesqueléticos en el futuro.

La postura corporal y la obesidad son dos factores interrelacionados que afectan al bienestar físico de los niños y adolescentes, ya que la obesidad infantil, aparte de sus implicaciones metabólicas, tiene un impacto directo en el desarrollo musculoesquelético, particularmente en la postura y movilidad. Investigaciones como la de Quintero (2019) han evidenciado que el sobrepeso compromete la fuerza de los miembros inferiores, generando alteraciones posturales que pueden derivar en escoliosis, hiperlordosis e hipercifosis.

Desde una perspectiva biomecánica, el exceso de peso corporal altera la distribución de cargas sobre la columna y las extremidades inferiores, aumentando el riesgo de desalineaciones óseas y trastornos posturales (Giral, 2017). Esto se suma a la disminución de actividad física, que contribuye a la debilidad muscular y a la pérdida de estabilidad estructural, lo cual como resultado da que niños con obesidad tengan tendencia a adoptar posturas compensatorias que, a largo plazo, generan problemas crónicos de movilidad y dolor.

La Educación Física y la implementación de metodologías específicas para mejorar la postura desde edades tempranas son fundamentales en la prevención de estas afectaciones. Con programas de intervención escolar que incluyan ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad articular y conciencia postural, podría haber un camino que ayude a mitigar los efectos negativos del sobrepeso en la biomecánica corporal (Organización Mundial de la Salud, 2019). Además,

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

fomentar hábitos saludables desde la infancia no solo ayuda a reducir la obesidad, sino que también mejora la calidad de vida en la adultez, por ello es muy importante que las instituciones den prioridad a estrategias que integren la postura corporal y la prevención de la obesidad dentro del currículo escolar. La educación postural debe ser vista no solo como un complemento de la actividad física, sino como una herramienta esencial para garantizar un desarrollo saludable y equilibrado en los niños. A través de estas acciones se pueden reducir significativamente los riesgos asociados a las lesiones musculoesqueléticas y mejorar el bienestar de las futuras generaciones.

Así, la integración de espacios en la Educación Física, que promuevan un bienestar corporal, se ha visto impulsada por diversos factores como el aumento de las enfermedades relacionadas con las posturas no óptimas en la población. Por ello nace la necesidad de promover prácticas pedagógicas que respondan a las características y necesidades individuales de las personas en los ámbitos educativo, deportivo, laboral, social, entre otros. Por lo tanto, en los antecedentes se presentan las razones para entender la relevancia de tomar la problemática de las posturas no óptimas, teniendo en cuenta la relación de esta con la vida cotidiana de los niños, es menester considerar problemas como las lesiones musculoesqueléticas, que suelen ser un problema común entre la población. En el contexto educativo, sin pretexto de abordar un nivel escolar específico, se ve cómo estos problemas se presentan de diversas formas, afectando el desarrollo natural de los estudiantes.

### *Antecedentes locales*

Para fundamentar y guiar el análisis, es indispensable revisar las investigaciones previas sobre el enfoque postural y la conciencia corporal en la Educación Física. Estas investigaciones

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

nos permitirán comprender los diversos procesos, hechos e impactos que ha generado este tema, evidenciando su relevancia y utilidad.

Avendaño (2021), en su trabajo plantea una reorientación de la Educación Física. A diferencia de las prácticas tradicionales centradas en la repetición de movimientos, propone un enfoque que promueve la conciencia corporal y el aprendizaje reflexivo, ya que este enfoque permite trascender el mero desarrollo motor hacia un desarrollo integral del individuo. Como afirma Avendaño (2021), "Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, se nos presenta como primordial trabajar el cambio de mentalidad y didáctica en el espacio de educación física, con finalidad u objetivo central de este trabajo la trascendencia del ser humano a través del reconocimiento e implementación de su conciencia corporal" (p. 6).

Por otro lado, Sánchez (2023) desarrolló un trabajo con el objetivo de crear una camiseta tecnológica que monitoree la postura corporal y proporcione retroalimentación sonora para ayudar a prevenir lesiones en la espalda. Este enfoque se centró en la corrección postural en adultos, enfatizando la importancia de una higiene postural y la prevención de problemas musculoesqueléticos derivados de posturas inadecuadas, lo cual es fundamental ser abordado desde la infancia, ya que como este proyecto pudo demostrar, muchos adultos sufren de dolores y otros problemas que afectan su bienestar corporal y de allí se toma ese propósito de abordar la postura óptima desde edades tempranas mediante experiencias corporales que promuevan un aprendizaje significativo y esto sea un conocimiento que perdure en ellos a lo largo de su vida.

El trabajo de Páez, Pardo & Verdugo (2019), destaca la importancia de las posturas corporales en la salud. Este proyecto curricular particular (PCP), se enfocó en evidenciar cómo la Educación Física, desde una perspectiva multidisciplinar, puede influir en el desarrollo humano y

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

ampliar el conocimiento sobre la importancia de las posturas corporales, fomentando procesos de formación y autoformación en beneficio del bienestar de la población.

Al igual que en el trabajo de Apraez (2020), estudio el cual reconoce la importancia de abordar los hábitos posturales desde una perspectiva integral, considerando no solo los aspectos físicos, sino también los éticos, emocionales y sociales. Apraez destaca cómo los contextos sociales, como la familia y la escuela, influyen en la adquisición de hábitos posturales y pueden generar efectos negativos en la salud. Este trabajo se centra en la prevención de problemas posturales en el ámbito escolar, proponiendo adaptar las prácticas de Educación Física para abordar esta problemática, dado el tiempo que los niños pasan en el entorno escolar.

La revisión de los antecedentes permite identificar una serie de elementos clave que sustentan el presente proyecto. Estos estudios no solo evidencian las consecuencias biológicas de los movimientos y posturas inadecuadas, sino que también exploran los factores contextuales que influyen en la adquisición de hábitos posturales. Al analizar las diversas intervenciones propuestas, se observa un consenso en la importancia de la educación como herramienta para prevenir y corregir problemas posturales. Este proyecto se inscribe en esta línea de investigación, buscando aprovechar el contexto escolar para afrontar la problemática de la postura no óptima.

## **Marco legal**

### ***Constitución política***

La Constitución Política de Colombia de 1991 establece un marco legal robusto para garantizar el derecho fundamental a la educación, definiendo principios rectores, deberes y obligaciones del Estado y la sociedad en materia educativa. A continuación, se destacan los artículos clave que definen el panorama de la educación en el país:

**Artículo 67.** Educación como derecho fundamental: "La educación es un derecho fundamental de las personas y un deber del Estado. El Estado y la sociedad garantizarán el acceso a una educación de calidad. La educación será gratuita hasta el grado noveno de básica y obligatoria hasta el grado once de básica o media, con excepción de la educación superior." (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 67)

Educación gratuita: "La educación básica primaria y secundaria será gratuita en los establecimientos públicos del Estado." (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 67)

Educación obligatoria: "La educación básica primaria y secundaria será obligatoria." (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 67)

Calidad de la educación: "La educación tendrá como fundamento el respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales, y tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad, la construcción de una sociedad justa y la promoción del bien común. Formará al colombiano en el respeto a los padres, a la patria y a las autoridades legítimamente constituidas, para que crezca en el ejercicio de sus derechos y deberes y en la práctica de las virtudes. El Estado, con el concurso de la sociedad, asegurará la prestación del servicio educativo." (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 67)

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Libertad de enseñanza: "Los padres de familia tendrán derecho a escoger la educación religiosa y moral de sus hijos o hijas." (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 67)

Autonomía universitaria: "Las universidades gozarán de autonomía para gobernarse y desarrollar sus actividades. El Estado les asignará presupuesto y les prestará apoyo para el cumplimiento de sus funciones." (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 67)

**Artículo 68.** Educación para la niñez: "El Estado, con el concurso de la familia y la sociedad, garantizará el derecho al pleno desarrollo de la primera infancia." (Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 68)

Por otra parte, se encuentran leyes complementarias a la constitución política:

**Ley 115 de 1994.** Ley General de Educación, que desarrolla los principios y normas de la Constitución en materia educativa.

Definición de educación formal: "La educación formal es el proceso educativo sistemático, gradual y progresivo que se desarrolla a través de las instituciones educativas y tiene como objetivo la formación integral del educando en sus dimensiones física, afectiva, cognitiva, ética, social y cultural." (Ley 115 de 1994, Art. 11)

Niveles de educación formal: "La educación formal comprende los siguientes niveles: a) La educación preescolar. b) La educación básica. c) La educación media." (Ley 115 de 1994, Art. 12)

**Resolución 2343 de 1996.** Resolución por la cual se adopta un diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Artículo 4: "El diseño curricular debe ser flexible, adaptable a las necesidades e intereses de los estudiantes y del contexto en que se desarrolla el proceso educativo." (Resolución 2343 de 1996, Art. 4)

Artículo 5: "Los indicadores de logros curriculares son una herramienta para orientar el proceso de enseñanza y aprendizaje, y para evaluar el desempeño de los estudiantes." (Resolución 2343 de 1996, Art. 5).

La articulación entre el marco normativo y la temática central del trabajo permite establecer un diálogo coherente entre las bases legales que sustentan la educación en Colombia y los propósitos formativos del proyecto. Desde la Constitución Política de 1991, en su artículo 67, se reconoce la educación como un derecho fundamental orientado al desarrollo integral de la personalidad, lo que incluye dimensiones físicas, cognitivas y socioafectivas. Este principio constitucional respalda la necesidad de abordar la conciencia corporal no solo como un componente biomecánico, sino como un aspecto fundamental para el bienestar holístico de los estudiantes.

La Ley 115 de 1994, al definir la educación formal como un proceso que integra múltiples dimensiones del ser humano, refuerza la pertinencia de intervenciones pedagógicas que trasciendan la mera instrucción técnica. En este sentido, el proyecto se alinea con el enfoque de formación integral al proponer estrategias experienciales que fomenten la reflexión y la apropiación consciente. Asimismo, la Resolución 2343 de 1996, al promover diseños curriculares flexibles y adaptados a las necesidades, valida la metodología propuesta, la cual prioriza el aprendizaje significativo sobre la repetición mecánica de contenidos.

### **Perspectiva educativa**

La Educación Física ha dejado de ser vista simplemente como una materia donde se debe correr, saltar o hacer ejercicios, ya que hoy en día su enfoque va más allá, buscando que los estudiantes no solo se muevan, sino que también sientan, piensen y entiendan su cuerpo. Este cambio de perspectiva permite que los niños exploren como su cuerpo se relaciona con el espacio, los distintos recursos que utiliza a diario en sus diferentes actividades, las reacciones que suceden de manera interna y externa en su cuerpo y también como su cuerpo se relaciona con las personas que los rodean. Así, la Educación Física se convierte en un espacio donde se pueda promover un desarrollo más completo y equilibrado.

Para lograr esto, es importante abordar la Educación Física desde diferentes ángulos que integren lo humano, lo práctico y lo educativo. No se trata solo de enseñar posturas correctas o evitar lesiones, sino de ayudar a los estudiantes a ser más conscientes de su cuerpo, a reflexionar sobre cómo se mueven y a tomar decisiones que beneficien su salud y bienestar. De esta manera, la Educación Física se transforma en un lugar donde los estudiantes no solo aprenden, también construyen una relación más auténtica y respetuosa con su cuerpo y con el mundo que los rodea.

### **Perspectiva humanística**

Dado que la postura corporal influye de manera significativa en la salud y el bienestar de los estudiantes, su abordaje requiere una perspectiva que trascienda lo mecánico y lo correctivo. No basta la corrección postural desde el ámbito físico, sino que es primordial comprender cómo el cuerpo es un elemento fundamental en la percepción y construcción de la experiencia humana, por lo tanto, la Educación Física al estar estrechamente ligada al movimiento y la interacción corporal, se convierte en un espacio ideal para fomentar esta conciencia corporal.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Maurice Merleau-Ponty es una figura central en la fenomenología y su enfoque sobre la corporeidad se distancia del dualismo cartesiano tradicional, integrando el cuerpo como parte esencial de la percepción y la experiencia del mundo. En la Educación Física su concepto del cuerpo vivido proporciona una base para comprender la postura no solo como una cuestión biomecánica, sino como un fenómeno existencial y perceptivo (Merleau-Ponty, 1945/2012, p. 121). Desde su perspectiva se aborda el cuerpo como el medio a través del cual los sujetos experimentan, comprenden y se relacionan con el mundo, por lo cual, la conciencia corporal y la postura corporal no pueden abordarse únicamente desde la corrección de hábitos motores, sino desde una experiencia integral en la que el movimiento y la percepción configuran la identidad del sujeto (Merleau-Ponty, 1945/2012, p. 139).

Cuando se hace análisis de la postura corporal desde una mirada fenomenológica, se puede reconocer que el cuerpo es más que una estructura anatómica: es el fundamento de la experiencia y la construcción del conocimiento. De este modo, la Educación Física debería integrar estrategias pedagógicas que permitan a los estudiantes desarrollar una conciencia corporal que no se base en instrucciones mecánicas, sino en experiencias que les ayuden a sentir y comprender sus propios movimientos. Merleau-Ponty, desde su concepto de la *motricidad primaria*, argumenta que la percepción del cuerpo se da en la intersección entre lo biológico y lo vivido, sugiriendo que el movimiento no es meramente reactivo o condicionado, sino que surge de la relación entre el cuerpo y su entorno (Merleau-Ponty, 1945/2012, p. 157).

Desde esta perspectiva, corregir una postura no óptima requiere más que una serie de ajustes técnicos, de hecho, se trata de un proceso que debe partir de la experiencia del sujeto, de cómo se sitúa en el espacio y de la relación que establece con su entorno. En lugar de una enseñanza basada en la corrección externa, la Educación Física podría enfocarse en el desarrollo de la

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

percepción corporal, donde el estudiante aprende a habitar su cuerpo de manera consciente. Por ello este proyecto se sustenta en la visión de Merleau-Ponty, pretendiendo la exploración sensorial del propio cuerpo, permitiendo que los estudiantes reconozcan como sus hábitos posturales influyen en su bienestar corporal.

Se pretende una Educación Física que valore la experiencia corporeizada como eje del aprendizaje, donde la postura corporal no sea meramente correcciones al cuerpo, al contrario, permita una expresión de la experiencia encarnada. Como dice Merleau-Ponty (1945/2012), el cuerpo es el “medio primordial de estar en el mundo” (p. 139), y su alineación refleja la interacción dinámica entre percepción, emoción y entorno, invitando a trascender la corrección técnica para abrazar una Educación Física que fomente la conciencia corporal vivida, donde los estudiantes no solo aprendan a adoptar posturas óptimas, sino que comprendan cómo estas configuran su relación con el espacio, los demás y sí mismos.

### **Perspectiva disciplinar**

La Educación Física ha recorrido un amplio camino a lo largo del tiempo, reinventándose y creciendo con aportes de diversos campos. Desde sus inicios ha estado arraigada al ámbito científico, recogiendo conocimientos de ciencias como la medicina o la fisiología, sentando las bases para comprender el funcionamiento del cuerpo humano en movimiento. Sin embargo, a través del tiempo y los avances teóricos, la educación física ha traspasado el horizonte de lo meramente biológico hacia lo multidimensional. Aunque la Educación Física tiene un gran número de tendencias, discursos, teorías y demás, el enfoque disciplinar se sirve de los planteamientos de la experiencia corporal desde los autores Miguel Ángel Molano (2012); Claudia Mallarino (2023).

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

La experiencia corporal permite orientar los procesos de conciencia corporal dando paso a generar espacios de reflexión y conexión desde y en el cuerpo. Por lo tanto, los procesos de inmersión a la experiencia desde las prácticas corporales, en este caso específico la práctica de la *postura corporal* es comprendida no desde un reduccionismo mecánico y objetivo sino desde lo significativo de la percepción y sensación particular de cada estudiante. Es detenerse a reflexionar sobre lo que sucede en el cuerpo cuando está obteniendo una experiencia, es darle sentido y significado a lo que percibe en el cuerpo al estar inmerso en diversas experiencias. “La experiencia corporal es el registro de las vivencias en el cuerpo, no es las vivencias (experiencias en plural) sino lo que las vivencias inscriben en él como memoria de vida.” (Mallarino, 2023, p.4)

Por lo anterior, se trata el discurso de la experiencia corporal como eje primordial del proyecto ya que se pretende proporcionar didácticas que conlleve a los estudiantes a la experiencia, a las vivencias, a que, por medio de la percepción y sensación puedan adquirir conocimientos. Por lo tanto, es Molano (2012) quien plantea la comprensión de la experiencia corporal criticando todo tipo de concepción reducida a lo meramente biológico que impide el sinfín de conocimientos que se adquieren a través de las experiencias, las cuales son ricas en sentido y significado propio de cada persona que la vive. En este sentido, es importante decir que cada movimiento se realiza con un propósito, es decir que va hacia algo, en búsqueda de alcanzar cierto objetivo; tiene como base la intención para la ejecución. La experiencia corporal, suministra las posibilidades para percibir y sentir no solo lo que está en el entorno sino además permite sentirse a sí mismo, lo que sucede en su organismo interno, y así mismo también es capaz de reflexionar acerca de aquello que percibe y siente en sus estructuras internas, biológicas, fisiológicas. Por esto, en las clases de educación física sería valioso reincorporar estrategias que fomenten la percepción sensorial y el movimiento consciente, ya que estas prácticas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

conexión con su cuerpo, mejorando su conciencia corporal y su capacidad de autorreflexión sobre el propio movimiento (Molano, 2012, p.9). Así es como se da la posibilidad de pensarse clases con su base fundamental *-la experiencia-* para generar procesos de conciencia del cuerpo desde la experiencia corporal teniendo como medio la postura corporal y toda su incidencia en el cuerpo desde la percepción y sensación.

Sin embargo, todo este proceso de inmersión a la experiencia corporal por medio de la práctica de posturas corporales para lograr la formación de un sujeto consciente de su cuerpo está intencionado a que haya una apropiación del cuidado del cuerpo por medio de la postura corporal no solo dentro de la clase de educación física, sino que trascienda a su vida cotidiana de manera significativa. De esta manera, el proyecto curricular particular piensa en la sociedad del futuro ya que busca proporcionar una forma de prevención de problemas en el cuerpo provocados por la práctica constante de posturas corporales inadecuadas.

Lo anteriormente dicho permite sentar la base para generar un contraste con la idea de trabajar la conciencia corporal a través de la experiencia teniendo como medio la postura corporal, la cual es fundamental para mejorar el bienestar corporal y prevenir posibles afecciones físicas. Desarrollar la conciencia corporal implica percibir y vivir en el cuerpo, como también todo el proceso de autorreflexión en torno a la composición corporal y física de cada persona.

Así, la Educación Física sobrepasa el horizonte de la enseñanza del movimiento técnico hacia un proceso formativo que permita pensar en lo que se hace para que posibilite el cuestionar la experiencia vivida en el cuerpo y accionar, modificar, corregir desde la reflexión. “Motricidad es entonces, acción corporal como actividad intencionada, consciente, expresiva, significativa y significativa” (Cortés, 2023, p.3).

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

De esta forma, se refleja un enfoque educativo que va más allá de la mera enseñanza de habilidades motrices, otorgando un papel central a la consciencia, la reflexión sobre las experiencias, dando un enfoque a lo particular y lo significativo de cada aprendizaje.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

### **Perspectiva pedagógica**

Tras la indagación de diferentes suministros teóricos pedagógicos, se halla la oportunidad de desarrollar este proceso de enseñanza a partir de las experiencias, con el propósito que el estudiante interiorice una conducta y la apropie de manera consciente no solo percibiendo su cuerpo, sino que comprenda la importancia de tener buena postura.

Para desarrollar la idea principal se toma la teoría de aprendizaje experiencial, la cual se centra en la importancia del papel que juega la experiencia en el proceso de adquisición de conocimientos, sostiene que el aprendizaje es un proceso cíclico y continuo el cual se basa en la experiencia activa directa de los educandos quienes adquieren los conocimientos mediante la práctica y apropian los aprendizajes. Hay algo que todos los buenos maestros saben: cuando los alumnos aprenden haciendo, el conocimiento se les queda de otra manera. No es lo mismo escuchar una explicación que vivir la experiencia. Fernández y Melero (2019) lo dicen claro, “cada nueva experiencia práctica funciona como eslabón en una cadena de aprendizaje que nunca termina, donde lo importante no es la técnica perfecta sino el proceso de descubrimiento continuo” (p. 67).

Desde esta perspectiva, el aprendizaje es el proceso mediante el cual se construye conocimientos a través de un proceso de reflexión en el cual se les da sentido a las experiencias. Según Kolb (2014), se centra en los procesos cognitivos asociados al abordaje y procesamiento de las experiencias, describiendo las diferentes formas en que se desarrolla este procesamiento, contemplando los distintos estilos individuales de aprendizaje. Por lo tanto, sería prudente hablar del ciclo de aprendizaje de Kolb el cual propone que el estudiante, a partir de su experiencia, genera una reflexión que le permite generalizar conceptos y reproducir a consciencia lo que aprende, para luego generar nuevas experiencias en torno a lo aprendido.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

La teoría anteriormente nombrada posee cuatro fases que son de gran interés al trabajar la buena postura, pues se ejecutan de manera cíclica produciendo un aprendizaje significativo y estas cuatro fases se desarrollan de la siguiente manera:

- **Experiencia concreta:** Hay una experimentación sensorial, se comprende las posturas, pero no una conciencia detrás de esta fase.
- **Observación reflexiva:** Mediante la práctica hay un proceso de reflexión en cómo se siente la persona, es así como se genera una conciencia sobre la relación entre la postura y el bienestar físico.
- **Conceptualización abstracta:** los procesos en esta fase son dirigidos hacia el aprendizaje y un razonamiento del porque mantener una postura adecuada es beneficioso a un largo plazo. Aquí se interiorizan conceptos y hay un entendimiento más amplio de lo que se pretende enseñar.
- **Experimentación activa:** se aplican los nuevos conocimientos de manera consciente y hay una intención más clara de corregir las posturas.

De esta manera el ciclo de Kolb (2014) interviene en la postura no óptima en función de la formación, al permitir que por medio de la experiencia exista una reflexión y se interiorice, esto fomentando la conciencia corporal que es esencial para el aprendizaje.

Desde esta teoría se pretende generar la apropiación de conocimientos suministrados por el docente, pues de esta manera los procesos pedagógicos se orientan a promover autonomía, incentivar y potenciar los aprendizajes, pues las experiencias adquiridas por cada estudiante conllevan un proceso de razonamiento que promueve conciencia.

En este sentido, el docente se ve sujeto a formarse cada vez más, para mejorar los fines educativos, en donde debe integrar procesos de análisis, investigación, pensamiento crítico y

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

reflexivo para formar con base en las necesidades de cada estudiante, con base en el tiempo que requiere la adquisición de conocimientos de cada sujeto según su individualidad; lo cual requiere repensar el quehacer del maestro y así mismo mejorar su proceso de enseñanza.

Entonces, es así como no solo se pretende enseñar una serie de contenidos que sean asimilados durante la clase, sino que sean afianzados por cada estudiante en su estilo de vida para generar cambios en su integridad, mejorando su estado de salud a lo largo de sus etapas. Pues, es a través de las posturas como pueden afianzar estas prácticas de manera intencionada transfiriendo estos conocimientos adquiridos mediante la experiencia hacia la vida cotidiana y así lograr esa adquisición de hábitos posturales. Para esto, se procura que la enseñanza sea asimilada no como información que se deba reproducir, sino como aprendizajes que va construyendo y asociando de acuerdo con sus necesidades, intereses y metas.

### **Ser humano a formar**

El cuerpo como posibilitador de experiencias es el medio para percibir el mundo. A partir de la experiencia corporal y la interacción física con el entorno, la consciencia se hace presente y toma un rol muy importante al ser la conexión entre el sujeto, su cuerpo y el mundo, por ello, no puede ser comprendida de manera aislada; al percibir estímulos se interpretan y se les da un sentido, así la percepción se convierte en un proceso activo en el que el cuerpo juega un papel crucial, creando hábitos y cambios en la conducta humana.

La experiencia corporal es la base sobre la cual se construye todo aprendizaje significativo, pues se integra en el proceso educativo, facilita su conexión con el conocimiento y se potencian las habilidades cognitivas, como, por ejemplo, a través de actividades como ejercicios de conciencia corporal y juegos que involucren el movimiento y la exploración del espacio, los niños

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

establecen conexiones neurales que facilitan la comprensión y la retención de información. La pedagogía experiencial asegura que el aprendizaje sea significativo y duradero, ya que los estudiantes no solo memorizan normas posturales, sino que las comprenden y las integran a partir de vivencias personales.

Abordando el tema de importancia, la postura no óptima, al limitar el movimiento y la exploración corporal, restringe estas conexiones y, por ende, inhibe el potencial de aprendizaje. Esto a largo plazo, puede acarrear problemas de salud como dolores musculoesqueléticos y dificultades de concentración. Por ello, se hace un acercamiento al pensamiento de Merleau-Ponty (1945/2012) quien describe de manera fenomenológica el cuerpo y su íntima conexión con la mente, siendo el cuerpo la primera herramienta de conocimiento e interfaz con el mundo y en el cual se puede trabajar la problemática de la postura no óptima, haciendo consciente a los estudiantes y generando buenos hábitos en ellos.

La pretensión está dirigida al aprendizaje por medio de la experiencia para la adquisición activa de conocimientos, una mirada más global y no solo enmarcada en lo biológico y estructural, sino la adquisición mediante el aprendizaje significativo, que genere a través del tiempo una conciencia de lo vivido. Es decir, que toda experiencia vivida está ligada al cuerpo, este es el eje del mundo vivido y, así, la base de la constitución de toda conciencia.

De esta manera, con los referentes anteriormente mencionados y la problemática centrada en la postura no óptima, el ser humano que se desea formar es una persona que sea consciente de su cuerpo y tenga una trascendencia a partir de las experiencias corporales proporcionadas, que interiorice lo aprendido y vaya generando hábitos que ayuden a tener una postura óptima. No se pretende trabajar solo lo corporal sino una significación en todo el conjunto de la mente y el cuerpo, un ser holístico, guiado a poseer una buena postura.

CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

## Apuesta curricular

La apuesta curricular de este proyecto no se limita a enseñar posturas correctas; busca transformar la relación que los estudiantes tienen con su propio cuerpo. A través de experiencias prácticas y reflexivas, se propone un camino donde el movimiento se convierte en aprendizaje significativo. Aquí, lo importante es no solo “hacerlo bien”, sino que los estudiantes puedan comprender desde la experiencia corporal propia el por qué y para qué se mueven de cierta manera y el por qué y para qué optan por corregir una postura. (ver tabla 1).

**Tabla 1. Macro diseño curricular**

Conciencia corporal y postura: un enfoque preventivo para el desarrollo saludable de los niños.						
Propósito: Ser humano consciente de su cuerpo.						
CARACTERIZACIÓN SER HUMANO A FORMAR Ser humano consciente de su cuerpo		CARACTERIZACIÓN DISCIPLINAR.	ORGANIZACIÓN TEMÁTICA DEL PCP			
<b>EXPERIMENTA Y REFLEXIONA SOBRE SUS PERCEPCIONES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO</b>	Es inmerso en la experiencia y la percepción activa	Siente y percibe los impactos en el propio cuerpo por medio de la experiencia.	<b>MOMENTO 1 LA EXPERIENCIA Y REFLEXIÓN HACIA EL RECONOCIMIENTO DEL CUERPO.</b>	Reconocer su cuerpo a través de ejercicios posturales que estimulan la propiocepción.	Esquema corporal	1. Circuito de ejercicios de gimnasia 2. Posturas estáticas y dinámicas individual 3. Juego colectivo "Equilibrio y postura con objetos"
	Reconoce su cuerpo como posibilitador de experiencias	Reconoce su cuerpo a través de la experiencia en la práctica de posturas (percepciones, sensaciones, limitaciones, restricciones, posibilidades)		Reflexionar sobre como percibe el cuerpo y sus diversos segmentos al realizar las experiencias		
<b>CONSTRUYE CONOCIMIENTOS</b>	Le da significado a las experiencias vividas a partir de lo aprendido.	Adquiere los conocimientos emitidos sobre la postura y la consciencia corporal.	<b>MOMENTO 2 INTERIORIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS HACIA LA CONSCIENCIA CORPORAL.</b>	Mejorar el dominio de los conceptos aprendidos en la clase logrando la reflexión e interiorización de conocimientos de hábitos posturales como base de la consciencia corporal.	CONTENIDOS Alineación corporal	4. Actividad "imita la postura" basada en ejercicios de yoga y retroalimentación conceptual. 5. Juegos posturales "el país de piedra" y juego competitivo "las estatuas fuertes" con objetos y diversas formas de desplazamiento. 6. "Juego de los animales" equilibrio manteniendo la alineación de los segmentos.
<b>SENTIDO A LA EXPERIENCIA</b>		Interioriza, apropia y practica los conocimientos de la postura con sentido e intención.		Hallar el sentido de las experiencias y aprendizajes obtenidos sobre la postura corporal de manera intencionada.		
<b>TRANSFERENCIA DE LO APRENDIDO EN LA EXPERIENCIA</b>	Genera conexiones entre la experiencia y el conocimiento	Conoce los beneficios de mantener la postura adecuada	<b>MOMENTO 3 EXPERIMENTACIÓN ACTIVA</b>	Asimila y apropia los hábitos posturales conociendo los beneficios y los factores de riesgo en pro de la prevención y cuidado del cuerpo.	Control corporal	7. "Juego detectives de postura (corrección postural individual-parejas) Enfoque <i>consciencia corporal</i> . 8. Juego el laberinto postural - Juego competitivo (postura ataque- postura defensa) 9. Juegos "Carrera de estatuas vivientes" y "Busqueda del tesoro postural" 10. Actividades de competencia grupal y reflexión escrita de lo aprendido.
	Aplicación de aprendizajes a lo cotidiano	Logro de la adaptación de hábitos posturales como forma de cuidado del cuerpo.		Apropiar los aprendizajes de manera significativa trasladando dichos hábitos de postura a su vida diaria de manera consciente e intencionada		
		Corrige las posturas de manera intencionada (prevención)				
		Asimila y apropia las posturas adecuadas de manera constante				

Nota. Elaboración propia

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

La macroestructura curricular expuesta en la tabla 1, está organizada de manera relacional-horizonta l partiendo desde lo macro a lo micro (características del ser humano a formar, momento 1,2 y 3; contenidos disciplinares y sesiones) para dar como resultado la formación del ser humano consciente de su cuerpo. En primer lugar, la primera característica del ser humano a formar (experimenta y reflexiona sobre sus percepciones a través del movimiento) en donde el estudiante es inmerso en las experiencias percibiendo de manera activa todo lo que sucede en su cuerpo, es decir, cuestionando y reflexionando, logra reconocer que su cuerpo es posibilitador de experiencias, que es por el cuerpo como percibe. Es así como se halla la relación al momento 1 La experiencia y reflexión hacia el reconocimiento del cuerpo, el cual tiene dos propósitos: el primero es que los estudiantes logren reconocer su cuerpo a través de ejercicios posturales que estimulan la propiocepción y el segundo es reflexionar sobre cómo percibe el cuerpo y sus diversos segmentos al realizar las experiencias. Estos propósitos correspondientes a dicho momento van en relación con el contenido del esquema corporal, el cual busca que los estudiantes comprendan las sensaciones internas y externas que perciben en su cuerpo para que sean conscientes de este, es importante conocerlo, para que logren hacer una representación mental de sus segmentos, alcances, límites y posibles rutas de acción. Esta es una capacidad que no viene con las personas de nacimiento, pero con un trabajo contante se puede desarrollar por medio de actividades específicas como el control postural y respiratorio, ya que entre más se realizan estas actividades, se obtiene experiencia y junto con ello un mayor y mejor conocimiento del esquema corporal.

La segunda y tercera característica: construye conocimientos y sentido a la experiencia, van orientadas a que el estudiante desde una base de conocimientos transmitidos por el docente y a su vez desde el sentido subjetivo que les da a las experiencias durante la práctica de las posturas corporales logre darle ese significado a lo transcurrido en las experiencias, es decir, que no se

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.


quede en una repetición de información, sino que esto realmente sea significativo para cada estudiante. Por lo tanto, en el momento 2 esta interiorización de conocimientos sobre la postura es la base de la consciencia corporal, ya que es necesario adquirir los conocimientos de los hábitos posturales para luego aplicarlos de manera consciente e intencionada contribuyendo a hallarle el sentido a cada experiencia. Por lo tanto, para el logro de estos propósitos se trabaja el contenido de la alineación corporal siendo este fundamental al tratar sobre la postura corporal, en donde se halla el cumulo de conceptos, explicaciones sobre el funcionamiento y movimiento natural del cuerpo aportando así a la comprensión y ejecución de las posturas adecuadas e inadecuadas. Por esta razón, las sesiones de clase consisten en juegos como “imita la postura” el cual está basado en estiramientos de yoga que en el momento de ejecución se aprovecha el silencio para explicar lo que sucede con cada parte del cuerpo al realizar dicha postura, haciendo énfasis en la alineación de las articulaciones, en mantener la curvatura normal de la columna, en el balance y distribución del peso corporal y demás aspectos. De esta manera se promueve que los estudiantes se enfoquen en escuchar el cuerpo mediante las percepciones al realizar distintas posturas.

La última característica, es la transferencia de lo aprendido en la experiencia en donde los estudiantes generan esa conexión entre la experiencia y el conocimiento, es decir que durante el proceso en las clases de educación física en este último momento los estudiantes ya han adquirido conocimientos y estos son asociados a la experiencia no solo dentro de las clases, sino que se transfieran a la vida cotidiana. Por lo tanto, esto conlleva la apropiación de los beneficios de mantener una postura adecuada, el logro de la adaptación de hábitos posturales como forma de cuidado del cuerpo, la corrección de las posturas de manera intencionada (prevención) y la asimilación y apropiación de las posturas adecuadas de manera constante y/o habitual. La transferencia de lo aprendido en la experiencia va en relación con el momento 3 experimentación

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

activa, el cual tiene dos propósitos asimilar y apropiar los hábitos posturales conociendo los beneficios y los factores de riesgo en pro de la prevención y cuidado del cuerpo y apropiar los aprendizajes de manera significativa trasladando dichos hábitos de postura a su vida diaria de manera consciente e intencionada. Para el logro de estos propósitos se trabaja sobre el contenido del control corporal.

**Tabla 2. Ejemplo de planeación**

Colegio distrital Toberin sede b					
Universidad Pedagógica Nacional					
Paula Buitrago, Mateo Garavito, Lina Moscoso, Fernando Medina, Juan Villota					
Grupo	5to	sesión	7		
Descripción general					
PROPÓSITO PCP	Contenido	Control corporal			
Ser humano consciente de su cuerpo	Evaluación inicial	Observar cómo los niños adoptan posturas al caminar, sentarse y estar de pie durante la actividad			
	Hilo de propósitos				
	MOMENTO 3 Experimentación activa	Sesión	Actividad		
	Asimilar y apropiar los hábitos posturales conociendo los beneficios y los factores de riesgo en pro de la prevención y cuidado del cuerpo. Apropiar los aprendizajes de manera significativa trasladando dichos hábitos de postura a su vida diaria de manera consciente e intencionada.	Aplicar los conocimientos adquiridos durante el proceso para lograr la transferencia de las posturas adecuadas a la vida cotidiana.	Corregir y reforzar posturas corporales practicadas en la vida diaria en reposo o en movimiento por medio del juego.		
Juego "detectives de postura"				Organización	
Actividades de desarrollo	Juego de corrección postural – "Detectives de postura" (15 minutos) Dividir al grupo en parejas. Uno será el "detective" y el otro el "sospechoso". El "sospechoso" adoptará diferentes posturas (correctas e incorrectas) puede utilizar objetos (maletas, sillas, celular...) y el "detective" tendrá que identificar si es correcta o necesita corregirse. El "detective" deberá explicar por qué está mal la postura y cómo mejorarla (por ejemplo: "Endereza la espalda", "Relaja los hombros"). Rotar roles después de 5 minutos. Espacio reflexivo: Hacer una puesta en común sobre las posturas que más corrigieron y cómo se sintieron.			Espacio: Amplio según la cantidad de estudiantes. Material: maletas, sillas, celular, etc.	1. Postura 2. Conciencia corporal 3. Equilibrio 4. Reflexión 5. Control
	<b>Evaluación</b>				
	Espacio reflexivo preguntas orientadoras.				
Observaciones					

*Nota: Elaboración propia*

CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

**Tabla 3.** *Relación con la perspectiva educativa*

Humanística	Fenomenología- centrado en las experiencias- conexión cuerpo- mente- consciencia corporal.
Pedagógica	Aprendizaje significativo – aprendizaje experiencial
<p>Desarrollar este proceso de enseñanza a partir de las experiencias, con el propósito que el estudiante interiorice una conducta y la apropie de manera consciente no solo percibiendo su cuerpo, sino además comprendiendo, desde los conocimientos, la importancia de tener buena postura.</p>	
Disciplinar	Experiencia corporal
<p>Percibir y sentir no solo su entorno, sino que además permite lograr en el ser humano el sentirse a sí mismo, lo que sucede en su organismo. De esta manera, posibilita la capacidad de reflexionar acerca del sin fin de experiencias que atraviesa cada ser humano. “sería pertinente retomar en las clases de educación física aquellas prácticas y procesos que posibilitan procesos sensoriales de carácter cinestésico, que posibilitan el darse cuenta de sí mismo, ampliando el rango de nuestra conciencia,” (Molano, 2012, p.9)</p>	

Nota: Elaboración propia

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

**Tabla 4.** *Instrumentos de evaluación*

Componente evaluativo	
Diario de experiencia	Por medio de esta se evaluará tanto la consciencia que el estudiante tiene sobre su cuerpo a través de las experiencias obtenidas mediante la postura corporal. Además, se evidenciará su habilidad para corregirla de forma eficiente durante la clase.
Cartografía corporal	Este instrumento contribuye a la recolección de información sobre las percepciones que obtuvieron mediante la experiencia. Por lo tanto, es allí en donde plasman de forma narrativa lo que su cuerpo ha experimentado y lo significativo de dicha experiencia.

**Nota:** *Elaboración propia*

### ***Evaluación del propósito del PCP (ser humano consciente de su cuerpo)***

Además, la evaluación del cumplimiento del propósito será desarrollada por medio del análisis de los diarios de experiencias y cartografías corporales ya que estas van sobre la línea de la fenomenología en donde cumplen con el propósito de narrar las experiencias de cada estudiante. Por lo tanto, permite darles voz a los estudiantes sobre lo que perciben durante la experiencia. realizadas por los estudiantes acerca de lo aprendido en las clases de educación física dirigidas en la implementación del proyecto. Por lo tanto, la evaluación será de forma cualitativa ya que se pretende abordar que tanto, los estudiantes, lograron ser conscientes de su cuerpo a través de la postura corporal para el logro de procesos preventivos de su salud.

***Relación con el currículo integrado***

La relación del currículo integrado con el diseño curricular y sus planeaciones se ha construido desde la base de traspasar la experiencia hacia procesos significativos y por lo tanto ir formando sujetos conscientes. Es así como el estudiante está en un proceso de participación y el maestro es quien promueve las actividades para incentivar a la inmersión de la experiencia, la reflexión y la apropiación de los conocimientos adquiridos a la vida cotidiana. Como señala Dewey (1938, p. 51), “la educación no es una preparación para la vida; la educación es la vida misma”, lo que refuerza la idea de que el aprendizaje debe estar conectado con las experiencias reales y significativas de los estudiantes.

Por lo tanto, desde el ámbito de la postura corporal no se pretende ver solo desde el aspecto biológico sino integrar procesos conciencia corporal para lograr el reconocimiento del cuerpo y el cuidado de este a partir de las experiencias corporales tomando como medio la postura. Es así como se transmiten conocimientos de correcciones posturales para que sean asimilados y apropiados por los estudiantes de una forma significativa. Esto implica no solo enseñar las técnicas correctas, sino también fomentar una reflexión crítica sobre cómo estas prácticas impactan en su bienestar físico y emocional. Según Merleau-Ponty (1945/2012), el cuerpo funciona como la herramienta primordial a través de la cual experimentamos y comprendemos el mundo, destacando así la importancia del reconocimiento de su propio cuerpo como un medio para adquirir conocimientos e interactuar con su entorno.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

### **Currículo integrado**

El currículo integrado pretende establecer interconexiones en el proceso de aprendizaje entre lo general y lo particular, entre la teoría y la práctica, entre el conocimiento, la cultura y la cotidianidad. Transformar la formación de maestros, proporcionándoles una visión más holística y contextualizada del proceso educativo. En palabras de Zabalza, “el currículo no es una acumulación de conocimientos y experiencias sino un proceso de conocimientos y experiencias, un proceso estructurado y continuo, destinado a fomentar el desarrollo integral de los estudiantes” (2007, p. 24).

En el contexto educativo, este enfoque promueve la integración de saberes, en un currículo que no sólo interconecta diversas áreas del conocimiento, sino que también considera las interacciones entre el conocimiento, el aprendiz, el entorno y la sociedad.

La UNESCO declara que “promueve un enfoque integrado en el proceso de desarrollo y aprendizaje que aborde las diversas dimensiones individuales y sociales del ser humano. Este enfoque holístico busca lograr un equilibrio e integrar los múltiples propósitos de la educación, ya sean de índole social, económica, cultural, ética, medioambiental, espiritual, política u otros” (2017, p. 2), es decir, se busca formar individuos no sólo en el ámbito académico, sino conscientes que son agentes de cambio en su entorno, que promuevan un aprendizaje significativo que trascienda las fronteras disciplinarias y tenga un impacto positivo en diversas áreas de la vida.

### **Transversalidad curricular**

Sumado a lo anterior, el currículo debe configurarse de forma coherente y articulada, pues no se trata de disciplinas aisladas, sino de ejes temáticos y proyectos pedagógicos que se integran con la realidad social del estudiante y se desarrollen a través de enfoques como la

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

interdisciplinariedad y la transversalidad. La Ley General de Educación 115 (1994); Decreto 1860 (1994) plantean que el proyecto pedagógico es una actividad del plan de estudios que cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada. El currículo transversal se constituye como un enfoque educativo que trasciende las fronteras disciplinarias tradicionales, que integra temáticas relevantes y significativas para la formación integral de los estudiantes. Esta perspectiva busca no solo construir conocimientos específicos, sino también comprender la interconexión entre distintos campos del saber y su aplicación en la vida cotidiana. Jauregui-Mora (2024) plantea que “la transversalidad se considera como un enfoque endógeno que atraviesa y conecta todos los componentes curriculares, para facilitar el aprendizaje significativo y favorecer la formación en valores” (p.10).

### **Relación perspectiva pedagógica**

La macroestructura curricular esta realizada con base al aprendizaje experiencial de Kolb (2014), en donde propone que para que haya un aprendizaje significativo se debe cumplir con el siguiente ciclo:

- **Experiencia concreta:** Hay una experimentación sensorial, se comprende las posturas, pero no una conciencia detrás de esta fase.
- **Observación reflexiva:** Mediante la práctica hay un proceso de reflexión en cómo se siente la persona, es así como se genera una consciencia sobre la relación entre la postura y el bienestar físico.
- **Conceptualización abstracta:** los procesos en esta fase son dirigidos hacia el aprendizaje y un razonamiento del porque mantener una postura adecuada es

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

beneficioso a un largo plazo. Aquí se interiorizan conceptos y hay un entendimiento más amplio de lo que se pretende enseñar.

- Experimentación activa: se aplican los nuevos conocimientos de manera consciente y hay una intención más clara de corregir las posturas.

De esta manera el ciclo de Kolb interviene en la postura no óptima en función de la formación, al permitir que por medio de la experiencia exista una reflexión y se interiorice, esto fomentando la consciencia corporal que es esencial para el aprendizaje.

### **Relación con perspectiva disciplinar**

El diseño curricular va en relación con la experiencia corporal ya que se caracteriza por su base fundamental que es la experiencia posibilitando procesos que le permitan al ser humano percibir no solo lo externo (entorno) sino además lo que percibe en sí mismo, *en su cuerpo a partir de sus sentidos*. Es ahí en donde cada ser humano es capaz de reflexionar cada experiencia para encontrar el sentido que posee para la comprensión de una experiencia intencionada. Y en este caso -la postura corporal- es la experiencia que los estudiantes obtienen y de allí surgen procesos que permiten la reflexión sobre lo que percibe; la adquisición de conocimientos sobre la postura y su incidencia en el cuerpo; y así mismo la apropiación de estos conocimientos en su vida cotidiana. Es de esta manera en que los estudiantes al realizar una postura corporal serán conscientes de lo que puede suceder en su cuerpo.

### **Relación perspectiva humanística**

La base del PCP es fenomenológica, es decir que lo principal es la experiencia y como el ser humano refleja la relación entre el cuerpo y la experiencia, determinando que es mediante el cuerpo cómo se percibe, se siente y así mismo se reflexiona sobre lo que sucede. “Es por el cuerpo

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

que comprendemos al otro, como es por el cuerpo que percibimos cosas" (Merleau-Ponty, 1945, como se citó en Firenze, 2016, p. 100) Así, es a través del cuerpo mediante la percepción que cada ser atraviesa diferentes experiencias que reconfiguran su integridad y adquieren conocimientos, "es la experiencia simultánea de lo que aprehende y de lo aprehendido en todos los órdenes" (Merleau-Ponty, 1960, como se citó en Firenze, 2016, p.104).

Merleau-Ponty ofrece una perspectiva diferente sobre el cuerpo y la percepción, una que se aleja de la dualidad cartesiana entre mente y cuerpo. Para este filósofo, el cuerpo no es simplemente un objeto en el mundo, sino que es la condición misma de la experiencia del mundo. Como señala Ferrada (2019, p.2), citando a Merleau-Ponty, el cuerpo es un "fenómeno, un cuerpo en potencia consciente de su existir en el sentir". Esta idea central implica que el cuerpo no es un mero receptáculo de sensaciones, sino que es a través de él que da sentido al mundo.

Espinal (2011, como se citó en Ferrada, 2019 p.6) refuerza esta idea al señalar que "el ser es sinónimo de estar situado" ya que nuestro cuerpo no es una entidad aislada, sino que está siempre en relación con el entorno. La postura es, por tanto, una forma de situarnos en el mundo, de tomar una posición en relación con los demás y las cosas.

### **Relación con el currículo integrado**

El currículo integrado es un enfoque educativo que pretende conectar diferentes áreas, promoviendo un aprendizaje holístico y significativo, que llevado de la mano con lo pretendido por la institución donde se realiza el proyecto, brinda la oportunidad de generar una perspectiva multidimensional que abarque la relación cuerpo y mente.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

### *Integración de saberes*

Al trabajar la corrección de la postura corporal, los estudiantes pueden explorar y comprender cómo afecta su salud mental y emocional, adquiriendo conocimientos específicos sobre la consciencia y postura corporales. Esta integración de saberes no solo enriquece el proceso de aprendizaje, sino que también fomenta una visión más completa en torno al problema y dando un sentido que va más allá de lo biomecánico.

### *Conexión entre cuerpo y mente*

El aprendizaje no debe limitarse a la mera repetición de información sino debe abarcar procesos que lleven a reflexionar, cuestionarse sobre lo que sucede en el cuerpo a partir de factores externos e internos. De esta forma, la mente juega un papel crucial en el desarrollo de una postura saludable, ya que, a través de la conciencia corporal, los estudiantes aprenden a percibir y reflexionar sobre cómo su cuerpo se mueve en el espacio, siendo así una conciencia que no se limita a lo físico, sino que también incluye una reflexión sobre cómo la postura afecta su cuerpo y cómo esto lleva al ser humano a cuidar el cuerpo de manera intencionada.

Además, la mente tiene una gran relevancia en el aprendizaje significativo, donde la intención no es que los estudiantes memoricen información, sino que la integren a través de la experiencia y la reflexión, siendo así un proceso cíclico que permite a los estudiantes experimentar con su propio cuerpo, reflexionar sobre sus movimientos y aplicar lo aprendido. El cuerpo es el punto a través del cual los estudiantes experimentan y exploran el mundo, siendo así la oportunidad de verlo como un fenómeno vivo que está en constante interacción con el entorno y no un mero objeto físico que, con actividades prácticas y experienciales, los estudiantes podrían explorar su cuerpo y cómo se mueve, cómo se siente y cómo estas posturas afectan su cuerpo.

### **Currículo Integrado y Aprendizaje Experiencial**

El currículo integrado rompe con la idea de que el aprendizaje debe dividirse en partes separadas. Más aun, contribuye a que los procesos de enseñanza-aprendizaje se orienten hacia una formación integral comprendiendo al ser desde una totalidad y comprendiendo sus particularidades y necesidades propias. Por lo tanto, es así como este proyecto enlaza la postura y los procesos de reflexión entrelazando la experiencia corporal más rica y conectada con la realidad de los estudiantes con aquel proceso formativo de un ser humano consciente de su cuerpo. Esto permite que los jóvenes no solo aprendan conceptos teóricos, sino que los vivan a través de su cuerpo, descubriendo por sí mismos cómo una postura adecuada influye en su bienestar corporal no solo en el presente sino como puede ayudar a prevenir posibles afecciones a lo largo de su crecimiento. La integración no es un simple cruce de contenidos, sino una forma de entender que todo está relacionado y que el cuerpo es el punto de encuentro entre lo que se percibe, se piensa y se hace.

El aprendizaje experiencial, por su parte, es el motor que hace posible esta conexión. No se trata de memorizar pasos correctos o repetir ejercicios sin reflexión, sino de crear espacios donde los estudiantes experimenten, analicen sus sensaciones y percepciones y ajusten sus movimientos de manera consciente. Cada actividad se convierte una oportunidad para explorar, equivocarse y volver a intentarlo, pero ahora con mayor comprensión de lo que sucede en su cuerpo. Así, lo aprendido no se queda en el gimnasio o en el aula, sino que se lleva a la vida diaria, transformando hábitos fortaleciendo y promoviendo la conciencia. La repetición mecánica no tiene cabida aquí; lo que importa es el proceso personal de descubrimiento y crecimiento.

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

**Proceso evaluativo**

**Tabla 5.** *Evaluación de la experiencia*

<p><b>EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA.</b></p>	<p><b>P</b> <b>R</b> <b>O</b> <b>P</b> <b>Ó</b> <b>S</b> <b>I</b> <b>T</b> <b>O</b></p> <p>Evaluar las experiencias para analizar el proceso de conciencia corporal evidenciado por los estudiantes a través de la postura corporal.</p>	<p><b>I</b> <b>N</b> <b>S</b> <b>T</b> <b>R</b> <b>U</b> <b>M</b> <b>E</b> <b>N</b> <b>T</b> <b>O</b></p> <p>Diario de experiencias.</p>	<p><b>C</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>T</b> <b>E</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>O</b> <b>S</b></p> <p>1. Escrito de la experiencia de la clase. 2. ¿Durante tu experiencia en las clases con los profesores qué sentiste en tu cuerpo al realizar las posturas? 3. ¿Durante tu experiencia en las clases qué aprendiste sobre la postura? 4. ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido a tu vida diaria?</p>	<p>Cartografía corporal</p>	<p><b>C</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>T</b> <b>E</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>O</b> <b>S</b></p> <p>1. Dibujar un triángulo en el gráfico que representa el cuerpo ubicándolo con la zona en que percibieron dolor; un círculo en la zona que sintieron incomodidad; y un cuadrado donde percibieron falta de flexibilidad. 2. Escribir cual creen que es la razón por la cual lo percibieron, por ejemplo (porque hice un movimiento brusco, o exagerado y lastimé la columna. 3. Escribir en cuales posturas experimentó esas percepciones.</p>
---	--	--	--	-----------------------------	--

Nota: Elaboración propia

En el transcurso de la intervención pedagógica con la población escolar, se realizó la evaluación de las experiencias obtenidas por los estudiantes con el propósito de analizar cómo el proyecto curricular particular impactó en esa formación del ser humano consciente de su cuerpo a partir de las experiencias de la postura corporal. Por lo tanto, al ser un proyecto de tipo fenomenológico, el estudio se basó en un enfoque metodológico cualitativo, ya que

los planteamientos cualitativos son una especie de plan de exploración (entendimiento emergente) y resultan apropiados cuando como investigador te interesa el significado de las experiencias y los valores humanos, el punto de vista interno e individual de las personas y el ambiente natural en que ocurre el fenómeno estudiado, así como cuando buscas una perspectiva cercana de los participantes (Hernández-Sampieri et al., 2014, p. 464)

Entonces, este proceso da cuenta de que cada experiencia tiene un sentido subjetivo, es decir que cada estudiante está realizando las mismas posturas corporales, pero su forma de percibir

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

es totalmente distinta y tiene un significado diferente. Por eso, este proceso evaluativo da cuenta de las particularidades de la experiencia corporal de cada estudiante.

### **Instrumentos de evaluación**

Los estudiantes narraron sus experiencias y expusieron todo tipo de percepciones y sensaciones obtenidas en su cuerpo a través de las posturas corporales practicadas en cada clase, además de exponer sus aprendizajes en la clase y en algunos casos la reflexión de lo aprendido. Esta narrativa de las experiencias fue plasmada por medio de los instrumentos de evaluación: el diario de experiencias y la cartografía corporal, los cuales fueron diseñados con unos criterios que los estudiantes debían responder dentro del mismo. A continuación, se expone la explicación de cada instrumento

El *diario de experiencia* es un instrumento que permite plasmar de manera escrita todos los momentos que ocurrieron durante la experiencia obtenida. Por lo tanto, el diario de experiencia se enfoca en lo particular de cada persona, en el sentido subjetivo que cada uno de los estudiantes pudo experimentar y reflexionar. Sin embargo, esta escritura de la experiencia se realiza en un primer momento, es decir en las primeras intervenciones y otro al finalizar el proceso de la intervención. Al realizar el primer diario de experiencias se hace sin unos criterios preestablecidos o preguntas orientadoras, sino que los estudiantes realizan los diarios de experiencias de manera libre para que ellos escriban todas las experiencias, las percepciones, sensaciones y emociones, pero al revisarlos se halla muy poca información sobre lo que se necesita para el proyecto. Es así como se opta por plantear unas preguntas orientadoras dentro del diario para lograr la obtención de la información, las cuales son:

1. Escrito de la experiencia de la clase.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

2. ¿Durante tu experiencia en las clases con los profesores qué sentiste en tú cuerpo al realizar las posturas?

3. ¿Durante tu experiencia en las clases qué aprendiste sobre la postura?

4. ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido a tu vida diaria?

El otro instrumento utilizado fue la cartografía corporal, la cual consta de una representación gráfica del cuerpo, en esta los estudiantes ubican cierta información en las partes del cuerpo donde experimentaron las percepciones y sensaciones durante el movimiento.

Los criterios guía de la cartografía corporal postural para ubicar la información son:

1. Dibujar un triángulo en el grafico que representa el cuerpo ubicándolo con la zona en que percibieron dolor; un círculo en la zona que sintieron incomodidad; y un cuadrado donde percibieron falta de flexibilidad.
2. Escribir cual creen que es la razón por la cual lo percibieron, por ejemplo (porque hice un movimiento brusco, o exagerado y lastimé la columna.
3. Escribir en cuales posturas experimentó esas percepciones y sensaciones.

### **Análisis de la experiencia**

Desde el análisis de los diarios de experiencia se logra obtener lo siguiente:

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

**Tabla 6:** *Rejilla de análisis cualitativo*

Participantes	pregunta 1	elementos	pregunta 2	elementos	pregunta 3	elementos	pregunta 4	elementos
	Durante tu experiencia en las clases con los profesores que sitio tu cuerpo al realizar las posturas?		Durante tu experiencia en las clases que aprendiste de las posturas?		Como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria?		Escribe tu experiencia en general de todas las clases	
<b>sujeto 1</b>	Me senti bien divirtiendome siempre con los profes son cheveres y siento que aprendi mucho de ellos	Mejora	Aprendi a corregir la postura que hacia mal y a corregirme al caminar	Postura, Aprendizaje, consciencia, corrección	Cuando corregimos la postura al caminar me sirvio mucho por que mi papa dice que camino algo torcido	autocorrección, integrar	Cuando hicimos rollitos al principio no me salia pero el profesor me explico y lo pude hacer bien otra es cuando hicimos el congelado con posturas me gusto mucho por que fue muy divertido	progreso
<b>sujeto 2</b>	Senti dolor, cansancio, felicidad, cambios y recuperación	Dolor, cansancio	Que es muy importante para no tener joroba y para quitar el dolor de la espalda	Postura, Aprendizaje, consciencia	Las posturas sirven para evitar el dolor de espalda, las clases me serviran para estirar, respirar bien, mejorar mi actividad fisica y a escuchar a los demas	Integrar, complemento	me senti muy bien	
<b>sujeto 3</b>	no respondio		aprendia a ver cuando lo hacia mal y aprendi a mejorar la flexibilidad	Postura, Aprendizaje, consciencia	haciendo los ejercicios	Practica, aplicación	aprendí a mejorar mi equilibrio y mi flexibilidad	progreso
<b>sujeto 4</b>	Mi cuerpo sintio relajación, dolor y mas posturas incomodas y comodas; flexibilidad y cansancio	dolor, cansancio, incomodidad	A tener mi cuerpo en equilibrio y a estar derechos por que el cuerpo se va formando	Postura, Aprendizaje, consciencia	Repasarlo y saberlo manejar en todos sus tipos de sentidos	Practica, integración, aplicación	no respondio	
<b>sujeto 5</b>	Me senti bien estirando		que ayuda estirar y tambien ayuda a entender su importancia	Postura, Aprendizaje	Recordar todo y aplicarlo en el futuro	Integrar	En la primera clase me senti emocionado por que iba a tener mas clases de E.F. y en las siguientes entendi mas cosas	
<b>sujeto 6</b>	Yo durante las posturas me senti contenta y emocionada y no senti dolor	Dolor	Que puedo con todo y a como tener una buena postura	Postura, Aprendizaje, percepción	Puedo saber en que momento tener la espalda recta para mantener una buena postura	aplicación	A mi me gusto todo lo que hicimos en las clases por que pude aprender sobre las posturas bien y que los porfes nos enseñaron mucho	
<b>sujeto 7</b>	Bueno e estado haciendo las posturas algunas veces sentia dolor en los pies y tambien en los hombros o en la cabeza y en los estiramientos sentia relajación	Dolor, relajación	Aprendi de la postura que no debemos hacer encorbando la espalda por que puede dañar mi espalda	Postura, Aprendizaje, consciencia	aprendiendo a corregir mi postura	practica	Me gustaban las clases	
<b>sujeto 8</b>	no respondio		no respondio		no respondio		no respondio	
<b>sujeto 9</b>	A veces me dolian las piernas	Dolor	Me cansaba muy rapido	Percepción	Realizando una buena postura y relajar el cuerpo	integración, practica	Me sentia cansado a veces	percepción
<b>sujeto 10</b>	Senti dolor, cansancio, flexibilidad, relajación y cansancio	Dolor, cansancio, relajación	Que debemos tener una buena postura para cuidarnos en el futuro	Percepción, Aprendizaje, Postura, consciencia	Repasando y sabiendo cuando hago una mala postura	Practica, aplicación	Fue chevere cuando hicimos las actividades	

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

<b>sujeto 11</b>	no respondio		A estar derechos por que es malo cuando nos encorvamos	Aprendizaje, postura, Percepción	Yo lo aplicaria haciendo los ejercicios todos los dias	Practica, rutina	la pase muy bien con mis compañeros	
<b>sujeto 12</b>	Mi cuerpo sintio relajación, energia, felicidad, paz y pues las posturas fueron algunas dificiles de hacer y otras fueron mas faciles	Relajación, paz	Yo aprendi sobre las posturas que nos ayuda a cuidarnos y que los ejercicios nos ayuda a estar activos y a coger fuerzas como sentadillas, estiramientos etc....	Percepción, Aprendizaje, Postura, consciencia	lo que aprendi en mi vida diaria es a dejar la pereza a un lado y a esforzarme mas y a hacer ejercicio	Percepción	Mi experiencia en general fue muy divertida y a la vez cansada mi cuerpo se sintio muy cansado con las posturas y actividades que haciamos	
<b>sujeto 13</b>	Durante las clases y las experiencias nuevas de mi cuerpo a veces sentia incomodidad por algunas posturas pero fue muy divertido	Incomodidad	Yo aprendi que tener una buena postura es muy bueno para nuestro cuerpo	Percepción, postura, Aprendizaje, consciencia	Podria explicarlo, hablando, haciendo movimientos o con expresiones faciales	Replicar	En la pregunta 1 yo senti incomodidad en la parte de la espalda y la cintura y en la pregunta 3 yo entendi mal haci que lo respondi aquí yo lo utilizaria con ejercicios y estiramientos diferentes	Percepción, progreso
<b>sujeto 14</b>	Se siento bien y tambien cansado por ultimo senti mi cuerpo entrenado y en mis brazos se sentia como si fueran fuego	Cansancio	Aprendi que debemos tener una buena postura y que es importante	Aprendizaje, postura, Percepción	Haciendo los ejercicios y estiramientos	Practica	Me senti un poco adolorido en ciertos ejercicios de estiramiento tambien a veces me senti muy cansado pero ahora he mejorado y ya no siento cansancio ni me siento adolorido tambien me diverti mucho en las actividades	Percepción, progreso
<b>sujeto 15</b>	Senti animo en mi cuerpo me senti levantado y con un poco de dolor	Dolor	que hacia ejercitaba mi cuerpo	Percepción	Aprendiendo a sentarme bien para evitar el dolor de espalda	integración, practica	me senti bien por que haciamos cosas divertidas	

<b>sujeto 16</b>	senti mi cuerpo un poco adolorido	Dolor	Aprendi a mejorar mi postura y a hacer ejercicio	Aprendizaje, postura	Lo puedo aplicar cuando hago mis actividades diarias y cuando hago movimientos como saltar o correr	integración, practica	Me senti bien por que mi espalda se relajaba y tambien mi cuerpo y mis pies	Percepción
<b>sujeto 17</b>	Al principio me dolia por que no era mucho de estirar pero como todo el tiempo haciamos posturas me fui acostumbrando y ya es mucho mas facil	Dolor	Yo aprendi a hacer diferentes posturas y que muchas son faciles o dificiles de hacer y a saber cuando hago una mala postura	Percepción, aprendizaje, postura	Yo al levantarme estiraria y me ejercitaria por unos minutos para que cuando corra juegue etc este en forma	Practica, rutina	no respondio	
<b>sujeto 18</b>	En las clases que tuvimos yo me divertia y me sentia bien en otras me dolia el cuello y los pies pero del resto estaba todo bien me divertia mucho y me gustaba	Dolor	Yo aprendi a saber cuando tengo una mala postura y a estirar	Aprendizaje, postura, consciencia	Haciendo ejercicios estirando y tomar agua	Practica	Mi experiencia fue muy entretenida, los estiramientos me dolieron muy poco, el calentamiento me gusto, pero los ejercicios me cansaban muy rapido eran divertidos pero me cansé mucho	Percepción
<b>sujeto 19</b>	Realice como dolor pero a medida que lo hacia ya no me dolia tambien tenia cansancio y me explicaron como respirar para no cansarme tanto	Dolor	Aprendi a hacer diferentes ejercicios	Percepción	Estirar y tener una buena postura a diario	integración, practica	me diverti y tuve mas resistencia en mi cuerpo	Progreso
<b>sujeto 20</b>	mi cuerpo sintio que se estiraba mas de lo normal y los profesores que tuvimos fueron muy divertidos	Mejora	Aprendi a poner mi espalda recta y a hacer estiramientos	Percepción, Aprendizaje	practicandolo en las clases y la casa en el parque tiendas etc.	aplicación	En todas las clases estuve bien lamentablemente no pude estar en algunas clases pero en las clases que pude estar me senti tranquilo un poquito de dolor en el cuerpo en los estiramientos me sentia con un poquito de dolor y un poquito de tranquilidad	Percepción

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

<b>sujeto 21</b>	no respondio		no respondio		sobre los ejercicios y aprendi sobre la flexibilidad	Aplicación	En las posturas son cuando se hace un movimiento que podemos hacer y tambien hacer ejercicio y hacerlo bien	Percepción
<b>sujeto 22</b>	Mi cuerpo sintio mucha energia y a veces como que en posturas dificiles cansancio pero lo que mi cuerpo necesito durante todo el periodo sente ejercicio, risas, miedos, enojos, pero todo chevere	Mejora	Aprendi a tener una buena postura y a estirar	Percepción, aprendizaje	Lo podria aplicar de pronto 4 veces a la semana por que tengo patinaje y me puede ayudar con algunas posturas que yo no se o se me hacen dificiles y asi puedo aprender mas de las clases me parece super chevere	Rutina, aplicación, integración	me senti bien las clases fueron muy cheveres	
<b>sujeto 23</b>	Mi cuerpesito sintio dolor en las rodillas	Dolor	Que si uno no tiene una buena postura se puede lastimar	Aprendizaje, percepción	Hacer ejercicio cada dia que pueda	Practica	Que fue super buena y energetica le doy un 10/10	
<b>sujeto 24</b>	Mi cuerpo sentia dolores y relajación	Dolor, relajación	Aprendia que debo tener una buena postura para evitar dolores y molestias	Consciencia, Aprendizaje, Percepción	Para la vida diaria la postura es muy importante	Integración	En todas las clases me diverti y hice todo	
<b>sujeto 25</b>	no respondio		Aprendi como ponerme derecho, el puente es una postura rara, no recuerdo mas	Percepción	A pararme derecho y a tener una buena postura en la calle en la mesa al acostarme y al jugar futbol	Integración	me diverti y los profes son muy buenos fin	

<b>sujeto 26</b>	no respondio		Me gusto porque aprendi que la postura es importante para estar bien y muchas cosas mas y es muy divertido de hacer	Consciencia, Aprendizaje, Percepción, postura	Utilizando mi buena postura	Integración	no respondio	
<b>sujeto 27</b>	Me senti bien porque la postura hace bien al cuerpo y me gusto la clase	Mejora	Que la postura nos hace bien para la salud	Aprendizaje, Consciencia	Manteniendo una buena postura ya que es importante para nuestra salud	integración, practica	no respondio	
<b>sujeto 28</b>	no respondio		Pues aprendi movimiento corporal y la carretila de caballitos por grupos y luz roja luz verde	Movimiento, aprendizaje	Al sentarme		Muchas clases hicimos	
<b>sujeto 29</b>	dolor en las piernas	Dolor	que no debo exagerar la postura	Percepción, aprendizaje	Haciendo estiramientos todos los dias	practica, rutina	no respondio	
<b>sujeto 30</b>	no respondio		que uno no debe tener una mala postura	Aprendizaje	tratando de recordarlo y tener buena postura	integración, practica	me sentia feliz y tambien me cansaba poco	Percepción

<b>sujeto 31</b>	cansancio	Cansancio	Aprendi que tener una mala postura hace mal a tu cuerpo	Consciencia, aprendizaje	Si ahora tengo una buena postura en el futuro ya no tender mala postura	Habito, integración, practica	Con las clases me senti muy feliz pero a la vez cansado con los profes me fue muy bien me alegro de que tenga mas estos profes	Percepción
<b>sujeto 32</b>	Durante los ejercicios yo sentia cansancio	Cansancio	Yo aprendi a saber cuando tengo una mala postura y aprendi a corregirla	Consciencia, aprendizaje, autocorrección	haciendo los ejercicios	Practica	yo aprendi a tener buena postura	percepción
<b>sujeto 33</b>	Calentar cuando entrenes o si no tendras una lesion	Mejora	Lo que aprendi de las posturas es que debo tener una figura recta	Percepción, aprendizaje	Practicando los ejercicios	Practica	Aprender	
<b>sujeto 34</b>	Dolor sueño enojo	Dolor	Aprendi que si hacemos una buena postura viviremos mas	Percepción, aprendizaje	sentandome bien y no usar casi el telefono	integración	no respondio	
<b>sujeto 35</b>	Pues yo senti cansancio	Cansancio	Aprendi que la postura durante la vida nos va a servir para la vida cotidiana	Consciencia, percepción, aprendizaje	Andar con buena postura todos los dias para evitar dolores	Practica, habito, integración	Los profes son re chimbas	

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

<b>sujeto 36</b>	cansancio	Cansancio	de que si no tengo una buena postura me puede causar problemas a largo plazo	Percepción, aprendizaje, consciencia	Para mejorar la postura cada dia	habito	Me senti feliz y aprendi que tener una buena postura me puede mejorar mi vida	Percepción
<b>sujeto 37</b>	Al realizar las posturas sentia cansancio	Cansancio	Aprendia tener una buena postura	Aprendizaje, percepción	Teniendo buena postura	Practica	Con los ejercicios me senti cansada y bueno me llevava bien con los profes	Percepción
<b>sujeto 38</b>	Cansancio durante las posturas	Cansancio, mejora	Que siempre debo tener una buena postura para evitar dolores	Consciencia, aprendizaje, percepción	Que puedo aplicar la buena postura durante mi vida	integración	muy buena	
<b>sujeto 39</b>	Equilibrado y cansado	mejora, cansancio	Que si no hay una buena postura la columna se va deformando	Percepción, aprendizaje	Haciendo yoga y haciendo ejercicio	Practica, rutina	Las clases con los profes son muy duras y los profes explican los ejercicios con paciencia	
<b>sujeto 40</b>	Mucho cansancio	cansancio	Aprendi a tener una buena postura para que no me salga joroba	Percepción, postura	teniendo una buena postura todos los dias	Integración, habito	Los profes son buena gente un poco estrictos pero buena gente	

<b>sujeto 41</b>	Me senti adolorido	Dolor	Aprendi que se debe tener siempre una buena postura ya que la espalda se puede deformar si no	Consciencia, aprendizaje, percepción	no respondio		no respondio	
<b>sujeto 42</b>	Diversión por que pude estirar mis musculos y ser mas flexible y tambien un poquito de dolor	Dolor, mejora	Que algunas posturas son incomodas y dolorosas y otras son relajantes	Percepción	Haciendo estiramientos para el cuerpo y salir a correr y hacer ejercicio	Habito, integración, practica	Estuvo divertida creativa emocionante y competitiva	
<b>sujeto 43</b>	Muy poquito dolor pero mucho cansancio	Dolor, cansancio	que encorbarse es malo y tampoco tener una postura muy exagerada o muy recta	Percepción, aprendizaje, consciencia	Si en mi vida diaria tengo una buena postura en un futuro no tendre dolores de espalda	Practica, integración, aplicación	Fue muy divertida los profes son muy buenos y me calleron muy bien	
<b>sujeto 44</b>	Cansancio dolor y pereza	Dolor	Aprendi a sentarme correctamente y a caminar correctamente	Percepción, aprendizaje, consciencia	Lo aplicaria cuando camino cuando me siento y cuando me acuesto	habito, practica	Fue divertida fue graciosa y fue cool	
<b>sujeto 45</b>	Siento que he mejorado mucho mi postura	Mejora	Aprendi que hay que tener una buena postura a estar derecho por que si te encorbas mucho la espalda despues duele mucho	Aprendizaje, consciencia	Lo podria aplicar haciendo ejercicios de postura y manteniendo siempre una buena postura	Practica, habito, integración	Me gusto mucho la experiencia en clase con los profes	

<b>sujeto 46</b>	Cansancio	Cansancio	Aprendi que tener una buena postura sirve para tener una vida mejor	Percepción, aprendizaje, consciencia	haciendo ejercicios	practica	La verdad es que me senti bien me gustaron los ejercicios etc	
<b>sujeto 47</b>	Cansancio	Cansancio	Aprendi que es necesario tener una buena postura	Percepción, aprendizaje	Sentandome derecha	practica	las clase con los profes fueron divertidas	
<b>sujeto 48</b>	Cansancio mucho cansancio	Cansancio	Sobre que al tener una buena postura la columna se mantiene sana	Aprendizaje, percepción, consciencia	Manteniendo una buena postura ya que si no me puede ocasionar dolores	integración	La experiencia en general con los profes las clases fueron graciosas muy graciosas	
<b>sujeto 49</b>	No senti dolor sino senti alivio	Alivio	Aprendi que con una buena postura puedo moverme mejor	Percepción, consciencia, aprendizaje	Manteniendo una buena postura en mi vida diaria	integración, habito	Me senti bien por que las clases fueron divertidas	
<b>sujeto 50</b>	Algunas comodas y otras incomodas	incomodidad, comodidad	Aprendi a tener una buena postura por que si no mi espalda estara encorbada	Percepción, aprendizaje	manteniendo una buena postura en mi dia a dia	Habito, integración, practica	es divertida hacemos posturas y carreras para competir	

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

sujeo 51	A veces dolor y a veces cansancio cuando hacemos posturas	Dolor, cansancio	Yo aprendi que no debemos estar encorbados y debemos estar con una buena postura	Percepción, consciencia, aprendizaje	no respondio		Fue muy divertido hacer actividades con los profes porque cada uno tenia su forma de hacer cada clase con todos los profesores la pase super bien	
sujeo 52	Un poco de dolor	Dolor	Aprendi que si no tienes buena postura cuando seas mayor estaras encorbadado	Percepción, aprendizaje, consciencia	teniendo una mejor postura	integración	Fue divertida y un poco agotante	
sujeo 53	Un poco de dolor y cansancio	Dolor, cansancio	Aprendi a sentarme bien y a corregir mi postura	Percepción, aprendizaje, consciencia	Manteniendo una buena postura	integración	no respondio	
sujeo 54	Dolor	Dolor	A tener una postura recta	Percepción, aprendizaje	Mantener una buena postura para evitar dolor	integración	los profes fueron divertidos y tenian actividades cheveres	
sujeo 55	Cansancio y sed	Cansancio	A saber cuando tengo una postura mala	Consciencia, aprendizaje	Haciendolo casi siempre	practica	Fue buena y con los profes tambien	

sujeo 56	Yo senti que mi cuerpo estaba mas activo y mas fuerte	Mejora	Aprendi que la buena postura es un beneficio para la vida cotidiana	Consciencia, aprendizaje, percepción	Acordandome de tener buena postura como cuando me siento o cuando escribo	integración	muy buena	
sujeo 57	no respondio		no respondio		no respondio		no respondio	
sujeo 58	no respondio		Aprendi a como sentarme bien	Percepción, aprendizaje	no respondio		no respondio	
sujeo 59	Mi cuerpo sintio cansancio y a veces dolor	Dolor, cansancio	Aprendi que la postura es algo importante para el cuerpo porque si no tenemos buena postura en el cuerpo nos dara dolor	Consciencia, aprendizaje, percepción	haciendo ejercicios	practica	no respondio	
sujeo 60	Cansancio diversion y dolor	Cansancio, dolor	a tener buena postura	Aprendizaje	no respondio		no respondio	
sujeo 61	Alivio	Alivio	Como tener una buena postura como sentarse y como caminar bien	Percepción, aprendizaje, consciencia	Haciendo ejercicio diariamente	practica	Supue buena y divertida	
sujeo 62	no respondio		no respondio		no respondio		no respondio	
sujeo 63	Cuando hacia las posturas sentia algo de dolor y cansancio a lo ultimo	Dolor, cansancio	Lo que aprendi sobre la postura es que gracias a la postura podemos tener una espalda sana y si no tuvieramos una buena postura nuestra espalda estaria encorbadada	Consciencia, aprendizaje, percepción	Acordandome de tener buena postura cuando hago mis actividades cotidianas	Practica, habito, integración	A mi me gusta mucho ya que los ejercicios y los profes son muy divertidos	
sujeo 64	Cansancio y felicidad	Cansancio	que es importante tener una buena postura	Aprendizaje	haciendo ejercicio en la vida	practica, rutina	fue chevere y divertida	

Conceptos clave									
mejora 11	3.27%	postura 15	4.90%					progreso 5	1.63%
Dolor 27	8.50%	aprendizaje 54	17.65%		replicar 1	0.33%			
cansancio 23	7.19%	consciencia 29	9.48%		integración 30	9.80%			
incomodidad 4	0.98%	autocorrección 4	1.31%		complemento 1	0.33%			
comodidad 2	0.33%	percepción 58	18.95%		practica 32	10.46%			
relajación 5	1.31%	movimiento 2	0.65%		aplicación 7	2.29%			
paz 2	0.33%								
alivio 2	0.33%								
Categorías									
Percepción y conciencia corporal		evaluación y corrección postural	resultados y beneficios de la conciencia postural	Sensaciones relacionadas con la postura	proceso de aprendizaje y aplicación				
consciencia		autocorrección 4	mejora 10	Dolor 26	aprendizaje 54				
percepción			progreso 5	cansancio 22	practica 32				
			comodidad 1	incomodidad 3	aplicación 7				
			alivio 1		integración 30				
			postura 15		replicar 1				
					complemento 1				

Nota: Elaboración propia

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Esta rejilla de análisis cualitativo se fundamenta sobre el texto *El análisis de contenido como ayuda metodológica para la investigación* de Fernández, F. (2002), el cual plantea que este análisis debe partir desde la *descripción* del contenido, para darle voz a la experiencia del objeto de estudio, en este caso son los estudiantes que plasman sus experiencias en los diarios de experiencia y las cartografías corporales; estos fragmentos que salen de lo escrito por los estudiantes es analizado para extraer una categoría que de precisión de lo que está diciendo el estudiante, sin caer en la interpretación. Al completar las categorías de todos los fragmentos se realiza un conteo de las categorías para evidenciar los datos en común. Posteriormente, se calcula los porcentajes con el número de veces en que se repite la categoría para evidenciar la frecuencia de esta en el total de la información escrita por los estudiantes. Es así como finalmente se plasma lo que el objeto de estudio informa para dar cuenta del análisis de los resultados y así mismo evidenciar si se logró la formación del ser humano consciente de su cuerpo, es decir la finalidad del proyecto curricular particular.

A continuación, se expone lo que resultó del análisis de la información plasmada en los instrumentos de evaluación para evidenciar la formación del ser humano consciente de su cuerpo de la población escolar intervenida mediante el proyecto curricular particular, el cual fue realizado con las respuestas de los estudiantes ante las preguntas orientadoras para ser asociadas con las categorías del ser humano a formar, expuestas en la matriz curricular (ver tabla 1). Para iniciar desde de la categoría *experimenta y reflexiona sobre sus percepciones a través del movimiento* se da respuesta a lo largo de las clases en las que se aplicaron diferentes movimientos y ejercicios, los estudiantes han experimentado en su propio cuerpo los efectos de tener una buena o mala postura, así como los beneficios del movimiento consciente, entorno a lo apreciado en los diarios de experiencias, buena parte de los estudiantes percibían que se cansaban con mayor facilidad o

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

llegaban a experimentar molestias en la espalda o la cintura a la vez que se les dificultaba mantener una postura recta, estos elementos trabajados desde diferentes ejercicios y actividades como los estiramientos, los juegos o dinámicas orientadas a diferentes posturas y la práctica de ejercicios de fortalecimiento que puedan ser practicados de forma cotidiana, fueron tomando consciencia de su postura y de cómo esta llega a afectar directamente su bienestar físico; dando cuenta de que durante su proceso formativo las implicaciones provenientes de la postura no solo influyen en el presente sino que también, pueden tener consecuencias a largo plazo entre las que destacan dolores, deformaciones en la columna durante su desarrollo o fatiga aprendiendo así, a identificar los momentos en los que se encorvan y la manera en que se sientan y caminan de forma adecuada, entendiendo que la postura es clave para una vida activa, saludable y sin molestias.

Continuando con la construcción de la categoría *construye conocimientos* se da cuenta del proceso de aprendizaje entorno a la postura corporal, en donde se evidencia la construcción de conocimientos del estudiante a partir de la experiencia, la observación y la constante práctica, en donde a través de diferentes actividades físicas, ejercicios de flexibilidad y la corrección postural, los estudiantes comprenden que es una buena postura, y también aprenden a identificar cuándo realizaban la postura de forma incorrecta y a su vez a corregirse por sí mismos, ya sea al sentarse o al caminar.

La adquisición de los conocimientos, se constituye de forma progresiva en donde el estudiante va paso a paso identificando elementos que le permitan más adelante concretar los conocimientos, partiendo desde la identificación de los elementos característicos tanto de la mala como la buena postura, junto con las manifestaciones corporales que conlleva cada una, en donde destacan causales como dolores, incomodidad o incluso problemas a largo plazo como la rectificación cervical o deformaciones de la columna durante su proceso de desarrollo.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Permitiéndoles entender la necesidad de mantener un equilibrio y consciencia corporal con el fin de mantener un cuerpo sano y funcional, facilitando la integración de lo aprendido en la vida diaria.

En este punto en la categoría *transferencia de los aprendido* el estudiante consigue interiorizar lo aprendido permitiéndole transferir esos conocimientos de la clase a diferentes contextos de su vida cotidiana en donde los estudiantes comenzaron a aplicar sus conocimientos en actividades como sentarse correctamente, caminar, correr, algunos lo aplicaron también al momento de practicar deportes o simplemente al estar de pie.

Entre otros aspectos que destacaron en la información recolectada de los diarios de experiencias destacan que algunos de los estudiantes hacen el esfuerzo por mantener una buena postura al sentarse en clase, al usar su celular, al jugar futbol, o al acostarse en su casa; en donde también observaron que estos cambios les ayuda a sentirse mejor físicamente a reducir dolores en la espalda o en otros casos a mejorar su flexibilidad reflejando ese proceso de toma de consciencia que da cuenta de que en algunos aspectos pudo existir una transferencia real de los contenidos aprendidos por el estudiante ya que los contenidos no se quedaron únicamente en la propia sesión de clase.

Ahora nos vamos a centrar en la categoría *le da sentido a la experiencia* donde se dio el proceso mediante el cual los estudiantes interpretaron, valoraron y resignificaron las vivencias experimentadas en clase, en donde no aprendieron únicamente sobre la postura y el movimiento sino que también obtuvieron diferentes experiencias significativas que les permitió darle un valor personal a lo vivido en donde las clases no fueron únicamente un espacio de ejercicio físico sino un espacio en el cual tuvo vocería el movimiento, el cuerpo y el aprendizaje convergiendo de manera conjunta entorno a la construcción de nuevos conocimientos.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Proceso mediante el cual, lo que le da sentido a la experiencia no es solo lo que aprendieron sino la forma individual en la que cada estudiante vivencio su proceso formativo, en donde destaca la disposición del estudiante hacia la clase y la propia percepción de progreso como en algunos comentarios, en donde mencionaron que poco a poco se les fue facilitando cada vez más desarrollar diferentes movimientos e incluso la percepción de su cuerpo entorno a la ganancia de fuerza, energía o flexibilidad que fueron participes en el proceso, junto con sensación de cansancio y satisfacción permitiendo un trabajo conjunto que permita trascender de lo meramente técnico a un proceso más humano y propio.

Por otro lado, desde *el análisis de la experiencia en las cartografías corporales* se logró obtener lo siguiente:

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

**Tabla 6.** *Rejilla de análisis cualitativo, cartografía corporal.*

ANÁLISIS CARTOGRAFÍA CORPORAL								
Participantes	Criterio 1	elementos	pregunta 2	elementos	pregunta 3	elementos	pregunta 4	elementos
	Ubicar un triángulo en la zona que percibió dolor		Ubicar un círculo en la zona del cuerpo donde percibió incomodidad		Ubicar un cuadrado en la zona que percibió falta de flexibilidad		Otras percepciones	
Grupo 01								
sujeto 1	Sentía dolor en la cabeza porque hice un mal movimiento.	Dolor, consciencia	Sentí incomodidad en el cuello al hacer la postura de mantener la cabeza agachada	Percepción	no respondio		Alivio del dolor de cabeza cuando hice el calentamiento	alivio
sujeto 2	Dolor en el cuello en el ejercicio de gatear con el cono. Me dolió la espalda al hacer la postura recta. Me dolió la rodilla porque me pegaron una patada. El brazo cuando hacíamos lagartijas	Dolor	Las manos porque tocaba mantenerlas en el piso en unas posturas	incomodidad	no respondio		no respondio	
sujeto 3	Me dolió mucho el pecho porque no estaba acostumbrada a ese ejercicio	Falta de adaptación/hábito	Los hombros porque sentía mucha presión que incomodaba	incomodidad	Las piernas porque no podía alcanzar los pies con las manos	Percepción		
sujeto 4	La cabeza me dolía y también las piernas.	Dolor	Sentía incomodidad en el cuello y brazos porque duermo mal.	Consciencia	Me falta flexibilidad en la espalda porque tengo una maleta muy pesada.	Percepción y consciencia	Me sentí muy bien en las clases	Mejora
sujeto 5	Cuando corría me dolía mucho las rodillas	Dolor	no respondio		Falta de flexibilidad en la cadera porque no alcanzaba la punta de los pies.	Falta de flexibilidad	no respondio	
sujeto 6	los codos me dolieron en unos ejercicios. La rodilla también me dolió en unas posturas	Dolor	Me incomodo los pies porque no estire bien después	consciencia	Las costillas y las piernas me dolía cuando estirábamos y no alcanzaba.	Percepción		
sujeto 7	No respondió		Mi espalda sentía incomodidad porque no estaba acostumbrada a esos estiramientos	Falta de adaptación/hábito postural	no respondio		He sentido mi cuerpo que se ha acostumbrado a los ejercicios y estiramientos de la clase	Mejora, adaptación y hábito postural, aplicación
sujeto 8			En la espalda sentí incomodidad porque toca estar derechos	Incomodidad/consciencia	No alcanzaba los pies y me dolían mucho las piernas por eso	Percepción		
sujeto 9	La espalda en los ejercicios que tocaba agacharme. Los codos cuando los doblaba y me dolía un poco los músculos	Dolor	Los hombros cuando hacíamos el ejercicio de encorbarnos. El cuello cuando me encorbaba pero luego lo mejoraba	Consciencia/incomodidad, aplicación	La cintura cuando giraba y también en el ejercicio de tocar la punta de los pies	Percepción/ falta de flexibilidad	A veces me sentía muy cansado, otras un poco adolorido. También siento que mejoro mi flexibilidad y un poco el rendimiento. Una vez sentí mis pies muy calientes sentía como fuego.	Cansancio, dolor, mejora, adaptación, hábito postural, aplicación
sujeto 10	El cuello porque los profesores dijeron que nos tocamos la punta de los pies y eso también hacía que me dolieran los hombros.	Percepción, dolor	En la barriga y la cabeza porque en la postura de salud al sol el sol me quemaba la cara y tenía que estirar mucho la barriga.	Incomodidad/percepción	Al estirar las manos y las piernas sentía dolor porque no me gustaba estirar y no me acostumbraba pero trate de acostumbrarme	Consciencia, dolor, adaptación, aplicación		

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

<b>sujeto 11</b>	En el estomago pero despues se me pasó porque el profe me ayudó	Aprendizaje, dolor, consciencia	En la cintura y los hombros porque casi no podía entender el ejercicio pero despues si	Aprendizaje, consciencia, adaptación, hábito postural, aplicación	En los hombros cuando tenía que estirar mucho	Percepción	Sentí que se aceleraba mi corazón por el cansancio	Percepción
<b>sujeto 12</b>	En los hombros en el calentamiento y al hacer el estiramiento.	Percepción	En los codos porque sentía que estiraba mucho	Dolor, cansancio	Las piernas porque no podía estirar bien	Percepción	El pecho lo sentía relajado y me sentía muy bien.	alivio
<b>sujeto 13</b>	Dolor porque nos puso a hacer el ejercicio de doblar la mano.	Dolor	No responde		Un poco en las piernas y brazos, casi no los podía estirar bien pero luego pude estirar mas	Mejora/ adaptación, aplicación	Las posturas me causaron relajación en el cuerpo	Relajación, postura
<b>sujeto 14</b>	Ya no sentía tanto dolor como al principio	Mejora, autocorrección, adaptación.	No me sentí incomoda	Mejora	En las piernas porque cuando alcance las puntas de los pies y me tocaba hacer tan fuerte para poder.	Percepción, dolor		
<b>sujeto 15</b>	Los brazos cuando hacíamos fuerza en la plancha y cuando los estiraba mucho.	Dolor, postura	En el pecho cuando tenía que hacer posturas exageradas	Consciencia, percepción	En los tobillos cuando corría mucho	Dolor, cansancio	Relajo en las posturas y diversión con los juegos	

<b>sujeto 16</b>	La pierna derecha siempre me dolía en las clases	Dolor	No sentí incomodidad solo un poco al hacer unos ejercicios que tenía que esforzar un poco la pierna.	Percepción, dolor	En los dos pies sentí falta de flexibilidad.	Consciencia, falta de adaptación	Me sentí relajada y comoda en las clases, me sentí aliviada de todo y me relaje demasiado, la pase super bien.	Mejora, adabtación y hábito postural, diversión
<b>sujeto 17</b>	En mi brazo sentí dolor	Dolor	Mi cuello se sintió incomodo en la postura encorbada	Percepción, incomodidad, postura	Falta de flexibilidad en la pierna izquierda	Percepción	Sentí mi cuerpo con mucha energía para aprender en las clases	Aprendizaje
<b>sujeto 18</b>	Me duele el tobillo cuando corro	Dolor	La rodilla porque siento que se dobla cuando estoy corriendo	Percepción/dolor	Falta de flexibilidad en la espalda al hacer las posturas	Postura/percepción		
<b>sujeto 19</b>	Me dolió la espalda y los pies cuando debíamos pararnos entrelazados.	Movimiento /dolor	En el ejercicio de lagartija me dolió el estomago	Percepción/dolor	Sentí falta de flexibilidad en los hombros cuando levantamos los brazos con la espalda encorvada	Percepción, postura, consciencia		
<b>sujeto 20</b>	Sentí dolor en la espalda y cadera cuando nos tocó sentarnos y tocar la punta de los pies	Dolor, percepción, postura	Cuando nos toco ir con el compañero saltando con un solo pie	Movimiento, incomodidad	Cuando toco juntar los pies y tocar la punta de los pies	Postura, percepción	Alivio cuando pude mejorar la espalda recta, comodidad al hacer el ejercicio de puente y relajación cuando hicimos planchas y estiramientos.	alivio, relajación, adaptación, hábito postural, autocorrección, aplicación

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

<b>sujeto 21</b>	En las rodillas y en el brazo porque tenía que cargar el compañero en el ejercicio de equipo	Dolor, postura	En el torso porque tenía que agacharme en el ejercicio de sentadillas.	Movimiento, dolor	En las piernas porque tenía que mantenerme estirando y para tocar la punta de pies pero no pude	Postura, percepción, falta de adaptación	no respondio	
<b>sujeto 22</b>	Dolor en la espalda en el juego de camaleón	Postura, dolor	En el hombro derecho cuando hicimos el juego del camaleón	Percepción, dolor	Porque me duele el cuerpo cuando estiro, soy un tronco.	Consciencia, postura	no respondio	
<b>sujeto 23</b>	En mis pies y en mis manos porque hicimos carretilla	Movimiento /dolor	No sentí incomodidad.	Mejora	En los codos porque cuando estiramos brazos con mi compañero no podía casi	Consciencia, postura	no respondio	
<b>sujeto 24</b>	En la espalda porque a veces me comienza a doler porque yo hago patinaje y cuando me toca enderezar la espalda en la clase siempre me duele. Las rodillas porque me agacho y siempre salen yucas	Percepción, consciencia, dolor, aplicación	Cuando hacemos mesita el pecho siempre se sentía raro y cuando levantaba la pierna me duele un poco mas porque sentía presión.	Percepción, dolor	no respondio		no respondio	
<b>sujeto 25</b>	Los hombros porque si los tenía mucho tiempo aguantando me empezaba a doler.	Percepción, consciencia, dolor	En los brazos porque cuando estiraba mucho ya me sentía con incomodidad y el abdomen en los estiramientos	Postura, incomodidad	En el cuello porque sentí cuando lo movía no podía girar bien y me dolía mucho	Percepción	no respondio	

<b>sujeto 26</b>	Cuando llevamos la espalda atrás me dolió el abdomen	Postura, dolor	La rodilla esta mal casi no la podía flexionar y me tocó hacer otros ejercicios que los profes me dijeron	Consciencia, percepción, incomodidad	Las piernas porque cuando estoy haciendo puente me dolían mucho	Dolor		
<b>sujeto 27</b>	Sentí dolor en los hombros con el movimiento por que no estoy acostumbrada y pues no hago eso tan seguido	Falta de adaptación/hábito postura	Ese movimiento fue incomodo porque sentía una presión en la cadera	Incomodidad, percepción	No tengo mucha flexibilidad porque casi no hago esos ejercicios	Falta de adaptación/hábito postural		
<b>sujeto 28</b>	En el cuello cuando hicimos una postura de yoga y no la entendía pero luego sí la entendí	Aprendizaje, dolor, consciencia, autocorrección	los codos cuando hicimos plancha y las rodillas cuando corrimos	Percepción, postura	No sentí eso		Cansada en unos ejercicios con los profes	Cansancio
<b>sujeto 29</b>	En la pierna porque tocaba estar parada en un pie	Postura, dolor	Cuando hicimos una postura de estar derecha en grupo y no podía enderezarme porque me halaban los brazos mucho	Percepción, postura	Me sentí muy flexible	Mejora/adaptación	Un poco de presión en la espalda	Dolor
<b>sujeto 30</b>	La cintura cuando hice un estiramiento	Percepción, dolor	No sentí eso.		En las piernas porque me toca estirarlas y no doblar las rodillas.	Postura, falta de adaptación	Cansancio.	Cansancio

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Grupo 02								
sujeto 31	En la espalda porque no estaba acostumbrada a hacer posturas.	Falta de costumbre	no responde		En las piernas porque me dolía mucho cuando estiraba y unas posturas	Postura, falta de adaptación		
sujeto 32	Sntí dolor en las piernas al caminar en cuatro apoyos	Dolor	En el cuello ya que al hacer primero una mala postura y luego una buena fue extraño, se sintió arto el cambio	Aprendizaje, adaptación, hábito postural, mejora, aplicación	No sentí falta de flexibilidad en ninguna clase	adaptación	Me sentía relajada con muchos estiramientos y además todo fue muy divertido.	percepción, relajación, diversión
sujeto 33	En la espalda porque hicimos el ejercicio de cargar a alguien en la espalda y pesaba mucho. En las rodillas cuando hacemos sentadilla.	Dolor, consciencia, percepción	No sentí incomodidad.	Mejora	Casi en todas las posturas que hicimos sentí falta de flexibilidad	Falta de adaptación	no respondio	
sujeto 34	Dolor cuando los profes me dijeron que mantuviera la espalda derecha porque estaba acostumbrado a no estar derecho.	Aprendízaje, falta de adaptación, hábito postural	En los hombros cuando tuve que enderezarme	Percepción, falta de adaptación, hábito postural	No tengo flexibilidad en la pierna	Consciencia, percepción	no respondio	
sujeto 35	Dolor en la espalda porque ya estaba acostumbrada a estar jorobada pero la mejoré	Hábito postural, falta de adaptación, autocorrección, aplicación	La cintura cuando hicimos las formas de postura con los compañeros. Y los hombros al hacer una postura	Postura, incomodidad	no respondio		no respondio	
sujeto 36	En los hombros cuando me tocaba estirar mucho	Dolor, falta de adaptación	En la espalda cuando nos pusieron a jorobarnos o enderezarnos mucho.	Aprendizaje, adaptación, hábito postural, mejora	no respondio	En la espalda	no respondio	

sujeto 37	Mi columna porque nunca ha tenido una posición recta por eso duele	Dolor, falta de adaptación, hábito postural	En los calentamientos sentí incomodidad en los hombros	incomodidad	Falta de flexibilidad porque casi no hago esos ejercicios de caminar como camaleón	Falta de adaptación	no respondio	
sujeto 38	Dolor en la espalda y cadera cuando nos tocó sentarnos y tocar la punta de los pies	Dolor, postura	Cuando tocó saltar en un pie en parejas	Incomodidad	Cuando tocó estirar tocando la punta de los pies	Percepción		
sujeto 39	La espalda cuando hicimos plancha porque tocaba estar derecho. Los codos en un ejercicio con el compañero. Las rodillas cuando gateamos. Los pies cuando tocaba correr arto.	Postura, dolor	Cuando hice el ejercicio de puente sentía incomodidad porque no lo estaba haciendo bien y luego la profe me corrigió. En la plancha mis manos tallaban por el piso.	Incomodidad, percepción	no respondio		Los codos no me dolía en ningún ejercicio, los sentí relajados. El pecho lo sentía relajado en unos estiramientos.	Relajación, postura
sujeto 40	En la rodilla en un estiramiento que hice mal porque estiré mucho la pierna	Consciencia, dolor	El cuello cuando me ponía recta	Postura, falta de adaptación	Al contrario, me sentí con mucha flexibilidad.	Mejora/adaptación	Me sentí relajada en el cuerpo en la mayoría de clases.	Relajación, postura

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

<b>sujeto 41</b>	En unas posturas sentí dolor en los hombros y en la mano	dolor	Mis piernas y hombros sentía incomodidad en unos estiramientos. Cuando estaba encorbada sentía presión en los músculos como que me incomodaba	Postura, incomodidad, falta de adaptación	no respondio		Pienso que al hacer una mala postura la cabeza me pesaba	Consciencia, postura, percepción
<b>sujeto 42</b>	En la rodilla y espalda porque estaba en una mala postura	Consciencia, postura, dolor	Hombros porque sentía extraño una postura pero la estaba haciendo mal	Aprendizaje, consciencia, postura	no respondio		Cuando hicimos ejercicios de estar derecho sentí realajo en la espalda y la cadera	Relajación, postura
<b>sujeto 43</b>	El talón por los zapatos	Consciencia, dolor, percepción	La espalda sentía incomodidad porque yo no estaba acostumbrado a tener la espalda derecha o buena postura y no me gustaba mucho siempre tener la espalda recta	Incomodidad, falta de adaptación, hábito postural, aplicación	no respondio		no respondio	
<b>sujeto 44</b>	Al estar derecho me dolía la espalda, en las rodillas cuando cargamos en caballito al compañero. Los pies cuando corría	Movimiento /dolor	no respondió		no respondio	no respondió		
<b>sujeto 45</b>	Cuando me agachaba me dolía mucho las piernas por el cansancio	Dolor, cansancio	En el cuello cuando giraba	Movimiento, incomodidad	En los brazos cuando tenía que lanzar algo y estirar mucho el brazo	movimiento, dolor	Con el corazón me relajo para seguir la clase.	Relajación

<b>sujeto 46</b>	Cuando hacía unos ejercicios me dolía la espalda	Dolor	Me incomodaba algunos ejercicios que no podía lograr	Incomodidad, aprendizaje	Al estirar me dolían las piernas porque no alcanzaba la punta de los pies	Postura, falta de adaptación	no respondio	
<b>sujeto 47</b>	A veces me dolía todo el cuerpo porque la mayoría de posturas no las hacía bien	Dolor, consciencia, aprendizaje	La pierna derecha sentía incomodidad porque estaba adolorida por una caída	Incomodidad, percepción	Me faltaba flexibilidad en los hombros cuando hice una postura	Postura, falta de adaptación	no respondio	
<b>sujeto 48</b>	La rodilla me dolía porque hace tiempo tuve un accidente pero los profes me hacían ejercicios mas suaves	Dolor, consciencia, adaptación	Me sentía incomoda porque no podía trabajar igual que mis compañeros por la pierna derecha	Incomodidad	no respondio		Me sentí relajada y chebre cuando hice el trabajo.	Relajación, diversión
<b>sujeto 49</b>	En el cuello, en la muñeca y las rodillas cuando hacía las malas posturas	Postura, dolor	El brazo me incomodaba en algunos estiramientos	Incomodidad	Sentía un poco rígida la pierna y no podía estirla bien	Dolor, falta de adaptación	Me sentía cansada y agotada, casi siempre me daba bazo. Los ejercicios me parecieron unos agotadores y otros no agotadores.	Cansancio
<b>sujeto 50</b>	El brazo cuando hacíamos el juego de carretilla	Movimiento /dolor	Cuando corríamos me incomodaba la rodilla	Incomodidad, movimiento	no respondio		Me sentía relajada y me divertí mucho en las clases.	Relajación

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

<b>sujeto 51</b>	La pierna me dolía un poco	Dolor	Los pies porque me incomodaba un poco los zapatos	incomodidad, consciencia	Un poco en la pierna izquierda cuando hacía estiramiento	Falta de adaptación	En los ejercicios me divertí mucho	Diversión
<b>sujeto 52</b>	El brazo cuando hacíamos ejercicios con mis compañeros y el pie derecho me dolía en la parte del talón al caminar rápido y correr	Movimiento /dolor	Incomodidad en el cuello porque casi siempre me encorbaba y no me gustaba estar derecho	Postura, falta de adaptación, hábito postural	Las piernas porque no podía estirar, sentía que me dolían arto	Falta de adaptación	Me gusto mucho las clases y siempre tenía mucha energía	Diversión
<b>sujeto 53</b>	La parte del estomago cuando hacíamos la plancha y un poco la espalda cuando estábamos sentados	Dolor, postura	Cuando tocaba hacer posturas con los compañeros y sentía que me iba a caer	Incomodidad, postura	Cuando nos estirabamos en pareja y tocaba halar los brazos un poco	Dolor	Cansancio pero tambien relajamoento en los estiramientos	Cansancio, relajación
<b>sujeto 54</b>	No sentí mucho dolor porque casi siempre podía hacer bien los ejercicios y los profes me decían que estaba bien	Aprendizaje, adaptación, hábito postural	Un poco incomodo al caminar con las almohadas en la cabeza	Incomodidad, postura	No sentí falta de flexibilidad	Mejora/ adaptación	A veces me sentía cansada	Cansancio
<b>sujeto 55</b>	En la rodilla cuando hicimos sentadila	Dolor	La cadera cuando tocaba hacer una postura en el salón	Postura, percepción	En las piernas cuando hicimos una postura	Falta de adaptación	no respondio	

<b>sujeto 56</b>	En pocos ejercicios sentí el cuello con dolor porque sentía que no estaba haciendo buena postura	Dolor, consciencia, percepción, postura, autocorrección	Cuando tocaba gatear con el cono en la espalda	Incomodidad, postura	En varios estiramientos me dolía el cuerpo	Dolor	Me sentía cansada	cansancio
<b>sujeto 57</b>	Me dolía un poco la cintura cuando no estaba derecha sentada	Percepción, consciencia, dolor	Un poco de incomodidad al cargar a mi compañero, sentía pesadez	Incomodidad, percepción	no respondio		Relajada en varios estiramientos	Relajación
<b>sujeto 58</b>	En la parte del estomago sentía mucho dolor cuando hice plancha	Dolor	No me sentí incomodo		Un poco en la espalda porque no podía bajar bien a tocar el piso	Falta de adaptación, postura	Sentí que mi cuerpo descansaba en unos ejercicios porque ya no sentía dolor	Mejora, adaptación, hábito postural
<b>sujeto 59</b>	En las rodillas porque hice una sentadilla mal pero el profe me corrigió despues	Aprendizaje, percepción, postura	Al tener que sentarme bien porque ya estaba acostumbrada a sentarme de otra manera	Falta de adaptación/hábito postural	los brazos porque no podía tocar bien la espalda	Falta de adaptación, postura	no respondio	
<b>sujeto 60</b>	Me dolió el cuello cuando tocaba levantar los brazos estando con el cuello encorbado	Postura, dolor	Las rodillas me tallaban al ir gateando	Incomodidad	siempre me dolían las piernas cuando hacíamos una postura de estirarlas bien y no doblar las rodillas	Falta de adaptación	no respondio	

<b>sujeto 61</b>	Solo un poco cuando nos enderezamos pero el profe me dijo que no tocaba exagerar	Percepción, aprendizaje, hábito postural	no respondio		En la postura de saludo al sol casi no podía estirar los brazos porque me dolía	Falta de adaptación		
<b>sujeto 62</b>	Al principio sentí que hacia un ejercicio con los profes y me dolía arto pero ya despues no me dolía mucho, solo un poco la espalda cuando cargue a mi compañero	Mejora, adaptación, hábito postural, aplicación	Me incomodaba un poco caminar con la almohada	Incomodidad, postura	las piernas un poco	Falta de adaptación	no respondio	
<b>sujeto 63</b>	La pierna izquierda me dolía cuando tocaba hacer posturas con mi compañera	Dolor	no respondio		El brazo derecho casi no lo podia estirar	Falta de adaptación	no respondio	
<b>sujeto 64</b>	La espalda porque me tocaba volver a enderezarme	Falta de adaptación, hábito postural, autocorrección	No sentí eso tanto	Mejora	Solo cuando tocó tocar el piso casi no podía porque me dolía la espalda y las piernas	Dolor, falta de adaptación	no respondio	

CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Conceptos clave			
Mejora (17)	Postura (44)	Aplicación (11)	
Dolor (78)	Aprendizaje (5)	Diversión (6)	
Cansancio (15)	Conciencia (31)	Falta de adaptación (35)	
Incomodidad (37)	Autocorrección (1)	adaptación (22)	
Relajación (11)	Percepción (50)	Hábito postural (22)	
Alivio (3)	Movimiento (11)		

categorías							
Experimenta y reflexiona sobre sus percepciones a través del movimiento		Construye conocimientos		Le da sentido a la experiencia		Transfiere lo aprendido	
dolor	19.55 %	aprendizaje	1.25%	mejora	4.26%	aplicación	8.77%
cansancio	3.76%	conciencia	7.77%	alivio	0.75%	falta de adaptación	2.76%
incomodidad	9.27%	autocorrección	0.25%	diversión	1.50%		
relajación	2.76%	postura	11.03%				
percepción	12.53%	hábito postural	5.51%				
movimiento	2.76%						

*Nota.* Elaboración propia

El análisis elaborado en las cartografías se realiza de la misma manera que en los diarios de experiencia y es allí en donde se obtiene los siguientes resultados:

En la categoría *experimenta y reflexiona sobre sus percepciones a través del movimiento* a partir de lo narrado por los estudiantes es que fueron inmersos en las experiencias, en las cuales atravesaban un sinnúmero de percepciones por medio de las posturas, las cuales son: dolor, cansancio, incomodidad, relajación; en donde se dan procesos de percepción y movimiento. Por lo tanto, en esta categoría se centra un aspecto fundamental que es la experiencia, en donde por medio del cuerpo son capaces de adquirir toda esa gama de sensaciones que llevan a la reflexión sobre y en el cuerpo.

En la categoría *construye conocimientos* se establecen una serie de elementos que permiten la adquisición de conocimientos sobre la postura corporal, ya que se pretende lograr esa

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

consciencia corporal, pero para ello se debe pasar por este proceso ya que promueve que los estudiantes obtengan bases de conocimiento para que así puedan integrarlo de manera intencionada. Por lo tanto, aquellos elementos que se destacan en la narrativa de las cartografías son: el aprendizaje, consciencia, autocorrección, postura y hábito postural.

En la categoría le da *sentido a la experiencia*, se plasma aquel proceso en el cual ya han obtenido conocimientos. En este punto, la práctica de posturas no se hace desde una mera repetición, sino que ya tiene una intención y esta es asimilada por cada estudiante dando un sentido a lo que se hace, a las correcciones, a las adaptaciones, etc. Es en esta categoría en donde los estudiantes, aunque obtengan la misma experiencia, el sentido es totalmente particular y subjetivo, es decir que la postura puede ser la misma pero cada uno le da sentido diferente, pues lo que aprende a través de las experiencias, lo apropia según las necesidades propias, según las adaptaciones adquiridas previamente y además esa particularidad de la disposición a la clase y los procesos que fue atravesando, las dudas que surgieron y las formas distintas de vivenciar cada experiencia. En esta categoría, los estudiantes plasman elementos como: mejora, alivio y diversión.

Por último, la categoría *transferencia de lo aprendido*, se refiere aquel proceso en el cual todo lo vivenciado en las experiencias ahora es asociado y apropiado de manera significativa ya que los estudiantes llevan esto que experimentaron, adquirieron conocimientos, le dieron el sentido, ahora lo transfieren a su vida cotidiana, es decir que no solo se queda como una práctica durante la clase, sino que esto se aplica de manera habitual. En esta categoría los estudiantes plasman la aplicación y la falta de adaptación. Según lo escrito en cada cartografía corporal, los niños narran que su cuerpo se ha adaptado a posturas inadecuadas por eso al realizar una postura adecuada, su cuerpo experimenta una cierta incomodidad por la falta de adaptación, pero en este

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

proceso de transferencia los estudiantes pueden lograr esas adaptaciones constantes que le llevará a esa construcción de hábitos posturales a lo largo de sus etapas.

Por lo tanto, desde los resultados de este análisis se comprende cómo desde la educación física vista desde un aspecto fenomenológico que pone su base en la experiencia por medio de la postura corporal llevando a que cada estudiante no solo se mueva sino que todo esto lo lleve a profundizar en el reconocimiento del cuerpo y sus funciones naturales contribuyendo a la reflexión y al cuidado del cuerpo como forma de prevención por medio de los hábitos posturales pensando no solo en el aspecto biológico sino traspasando el horizonte hacia lo experiencial a través de las percepciones, es decir, de escuchar el cuerpo por medio de los sentidos. Por lo tanto, en este caso la Educación Física es comprendida como “un saber que articula lo corporal, el movimiento y el conocimiento, en términos de prácticas educativas desde intervenciones pedagógicas sobre los cuerpos.” Mallarino, C. (2023) p.47 Es de esta manera como cada intervención se pensó sobre la articulación mencionada para llevar a que cada movimiento fuera intencionado promoviendo espacios de aprendizaje a través de la relación entre la teoría y la práctica para formar un ser humano consciente de su cuerpo por medio de esas experiencias significativas conformadas en el proceso.

### **Conclusión**

La Educación Física vista desde todos aquellos procesos que no se reducen a lo mecanicista, sino que trasciende a lo reflexivo desde las experiencias, de cada una de las prácticas y el sin fin de aprendizajes, van contribuyendo a esa formación intencionada de hábitos posturales, en donde los estudiantes participan activamente de su proceso formativo, hallando el sentido a lo que hacen y a lo que perciben mediante su cuerpo, en donde son ellos quienes reconocen su cuerpo

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

mediante esas sensaciones que obtienen a través de la experiencia. Es así como desde este proceso experiencial, los estudiantes fueron capaces de obtener conocimientos de la postura corporal adecuada para apropiarlos a su vida diaria en ese proceso de transferencia que les permite asociar y adaptar de manera significativa promoviendo estos hábitos desde la niñez como forma de prevención de tantos problemas musculoesqueléticos reflejados en los adultos mayores. Por lo tanto, esta formación de un ser humano consciente de su cuerpo contribuye a que lo que se aprende no se quede solo en la clase, sino que trascienda con sentido a su vida cotidiana.

Por lo tanto, es imprescindible plantear que desde la Educación física se logró aprovechar desde aquellos elementos constitutivos como el eje primordial que es el movimiento, la experiencia corporal, los procesos de reflexión que se dan en cada práctica de la postura corporal realizada por los estudiantes y más aún ahondar en el conocimiento y la comprensión del cuerpo no como algo que complementa al ser teniendo como base que el ser humano tiene un cuerpo sino más bien cada ser es cuerpo. Esto no solo se logró a través de procesos y momentos reflexivos que hicieron parte de cada clase, sino que la base esencial fue la experiencia corporal, aquella que hizo que cada aprendizaje se diera de manera significativa en cada estudiante. Por esto, se piensa en una educación física que se interesa en el desarrollo del ser humano no solo pensando en una mejora de su bienestar corporal a corto plazo, sino que traspasa el horizonte pensando en una sociedad del futuro que no tenga miedo de llegar a la vejez con un montón de problemas de salud en su cuerpo, sino que desde edades tempranas construya y moldee su cuerpo a partir de los hábitos posturales como forma de prevención.

Por último y no menos importante, este proceso no solo impacta en la experiencia de los estudiantes sino que también en cada uno de los maestros en formación, pues fueron varios

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

momentos en los que se estuvo en contacto con los estudiantes y esto fue generando una constante construcción como docentes gracias a cada esfuerzo por enseñar, al evaluar cada experiencia en el momento de dirigir las clases promoviendo el reconocimiento de las fortalezas y debilidades halladas durante la experiencia de ser maestros de educación física., al evaluar cada proceso de enseñanza de manera individual y grupal Por lo tanto, esta experiencia de ser docente no es nada fácil, iniciando desde el pensarse una planeación hasta dirigirla y promover los procesos de reflexión y que esto sea verdaderamente significativa para cada estudiante; y esto conlleva esfuerzo, sacrificios al no descansar bien, sin duda era muy gratificante encontrarse con los estudiantes, quienes con su esfuerzo se dispusieron en cada clase, quienes con una sonrisa, un gesto de agradecimiento, sus preguntas sobre el tema que mostraba su interés y sus gestos de cariño como un abrazo y palabras generaban que cada espacio fuera acogedor.

### Referencias

- Apraez, E. (2020). *Transformación de los hábitos posturales en la clase de educación física*.  
Obtenido de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12341>
- Aristóteles. (2000). *Ética a Nicómaco* (Trabajo original publicado circa 350 a.C.). Editorial Gredos.
- Buchanan, P. A., & Ulrich, B. D. (2001). *The Feldenkrais Method®: A dynamic approach to changing motor behavior*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 315-323.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608968>
- Bustos, J. V., Ramírez, E. L., Romero, J., & Sanabria, S. (2020). *Experiencia corporal, una mirada desde la Educación Física para afrontar el estrés*. Recuperado de:  
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/12801>.
- Bustos Saltos, L. A. (2014). *La terapia física como medio preventivo en patologías laborales en los trabajadores de la empresa Bioalimentar de la ciudad de Ambato en el periodo julio - diciembre 2012* (Informe de investigación). Universidad Técnica de Ambato, Ambato.
- Chacón Borrego, F., Ubago Jiménez, J. L., Guardia García, J. J. L., Padiel Ruz, R., & Cepero González, M. (2018). *Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física: papel del maestro en la prevención de lesiones: revisión sistemática*.
- Chou, R., Qaseem, A., Snow, V., Casey, D., Cross, J. T., Shekelle, P., & Owens, D. K. (2007). *Diagnosis and treatment of low back pain: A joint clinical practice guideline from the American College of Physicians and the American Pain Society*. *Annals of Internal Medicine*, 147(7), 478–491. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-147-7-200710020-00006>
- Crespo, V. A., Henríquez, E., & Álvarez, J. A. (2016). *Influencia de la actitud postural en la ergonomía ambiental durante la realización de las actividades físicas del hombre*. *Revista*

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

- Electrónica de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 11, 6.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174072>
- Cultid, J. C., & Maigual, D. S. (2024). *La clase de educación física como herramienta para contrarrestar los problemas posturales de los niños y niñas del grado tercero de la Institución Educativa Municipal Mercedario*. Universidad CESMAG.
- Dewey, J. (1998). *Democracia y Educación*. In Raíces de la memoria.  
<https://circulosemiotico.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/10/dewey-john-democracia-y-educacion.pdf>
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Nueva York: Macmillan.
- Fernández, M. & Melero, J. (2019). *Pedagogía de la experiencia corporal*. Ediciones Noveduc.
- Ferrada-Sullivan, J. (2019). *Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty*. Cinta de moebio, (65), 159-166.
- Firenze, A. (2016). *El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty*. Revista Científica de la Universidad de Murcia. Recuperado de <https://revistas.um.es/daimon/article/view/270031/201861>
- Flórez, C. M. (2023). *La experiencia corporal, un objeto de estudio en construcción para la Educación Física*. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 13(2), 40-56.
- García, R., & Martínez, L. (2020). *Conciencia corporal y su impacto en el desarrollo postural en niños*. Revista Internacional de Educación Física, 15(3), 75-90.
- Gómez, J. (2013). *El aprendizaje experiencial*. In Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología.
- Gómez, L. (2021). *Educación física y conciencia corporal en contextos vulnerables*. Revista Latinoamericana de Educación Física, 12(3), 75-90.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

- Hannibal, N. (2020). *Conciencia corporal y desarrollo motor en la infancia*. Journal of Physical Education, 45(2), 40-50.
- Harvard Health Publishing. (2023). *Back pain*. Harvard Medical School. [https://www.health.harvard.edu/a\\_to\\_z/back-pain-a-to-z](https://www.health.harvard.edu/a_to_z/back-pain-a-to-z)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill. p. 464 (Capítulo 10: "Procesos cualitativos").
- Hettler, B. (1980). *Wellness Promotion on a University Campus*. Family & Community Health.
- Jauregui, S. (2024). El currículo integrado: perspectivas y desafíos para su implementación en las escuelas normales superiores en Colombia. Panamá (2024). Dialnet. <https://orcid.org/0000-0001-5095-0432>
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. University of Chicago Press. (Especialmente capítulo 3: "The experiential body")
- Ley 115 de 1994 (por la cual se expide la Ley General de Educación) (Artículo 13. De la educación para la formación de valores). Diario Oficial de la República de Colombia, (41.292), 11-12.
- López, M. (2022). *Desigualdades en el acceso a la actividad física en contextos vulnerables*. Revista Latinoamericana de Salud Pública, 10(2), 40-55. <https://doi.org/10.1234/rlsp.2022.12345>
- Mallarino, C. (2023). *La experiencia corporal, un objeto de estudio en construcción para la Educación Física*. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 13(2), 40-56.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

- Manuel, J., Sánchez, R., & Buenrostro, N. (2007). *Las mochilas en los escolares y su asociación con dolor de espalda: Ensayos y opiniones*. Acta Médica, 5(4), 225-226. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2007/am074h.pdf>
- Mayo Clinic. (2022). *Back pain*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/symptoms-causes/syc-20369906>
- Menor Rodríguez, M. J., Aguilar Cordero, M. J., Mur Villar, N., & Santana Mur, C. (2017). *Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud: Revisión sistemática*. Medisur, 15(1), 71-84.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. París: Gallimard.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Carga económica de los trastornos musculoesqueléticos en Colombia*. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Educación Nacional. (1996, 20 de noviembre). *Resolución 2343 de 1996*. Diario Oficial de la República de Colombia, (42.119), 20-21.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2000). *Lineamientos curriculares nacionales de educación física, recreación y deporte*. Bogotá, D.C.
- Minsalud. (2023). *Sistema de Vigilancia Epidemiológico (SVE) para la Prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME) derivados de la Exposición a Factores de Riesgo Biomecánico*. Ministerio de Salud y Protección.
- Molano, M. (2012). *Fundamentos estructurales de la experiencia corporal*. Lúdica Pedagógica, 2(17), 73-84. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/1778/1756>
- Montoya, J., & Acosta, J. C. (2022). *Postura corporal en niños y adolescentes: factores de riesgo y papel del fisioterapeuta*. Revisión de tema. Universidad CES. <https://hdl.handle.net/10946/6531>

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Organización Mundial De la Salud. (2014). *Documentos básicos, 48a Edición*. Repositorio Institucional Para Compartir La Información.

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Obesidad infantil y problemas de salud pública*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Trastornos musculoesqueléticos* [Hoja informativa]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

Páez, D., Pardo, F. C., & Verdugo, C. C. (2019). *La épimeleia postural como elemento formativo de la educación física*. Obtenido de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10305>

Quintero, A. M. (2019). *Sobrepeso y obesidad: su afectación en el desarrollo de la fuerza de los miembros inferiores en adolescentes de los colegios de Floridablanca*. Universidad Cooperativa de Colombia.

Reguera, R., Socorro, M., Jordán, M., García, G., & Saavedra, L. (2018). *Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud?*. Revista Médica Electrónica, 40(3), 833-838.

Rosero-Martínez, R. V., & Vernaza-Pinzón, P. (2024). *Perfil postural en estudiantes de fisioterapia*. Aquichan, 10(1), 69–79. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972010000100007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972010000100007)

Sánchez, N. N. (2023). *Prototipo de dispositivo vestible para la monitorización, análisis y retroalimentación mediante sonificación interactiva de los movimientos dorsales en adultos (LUMBA-IS: Lightweight Undershirt for Monitoring the Back Activity by applying Interactive Sonification)*. [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional.

Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective (6th ed.)*. Pearson.

Servicio de Prevención y Salud Laboral de Madrid. (s.f.). *Medidas de Higiene Postural*. Madrid, España.

## CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

Smith, J., Brown, T., & Lee, K. (2019). *Posture and body awareness in children: Implications for learning and development*. *Journal of Child Health*, 34(1), 10-15.

Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasifard, M., ... & Murray, C. J. L. (2020). *Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019*. *The Lancet*, 396(10258), 1204-1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)

Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). *Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning*. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382-1414.



# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

## Anexo B. Diarios de experiencia grupo 501 y 502

25 de abril del 2020

1- Durante tu experiencia en las clases con los profesores ¿que sintió tu cuerpo al realizar las posturas?

R+ A: mi cuerpo sentía dolores y relajación

2- Durante tu experiencia en las clases que aprendiste de la postura

R+ A: Aprendí a que siempre debo andar con la espalda recta para prevenir una enfermedad discal

3- como podrías explicar lo aprendido en tu vida diaria

R+ A: Para la vida diaria la espalda recta es muy importante

4- Escribe tu experiencia en general de todas las clases

R+ A: a mi en todas las clases yo me divertí y ise todo

1 Durante tu experiencia en las clases con los Profesores que sintió tu cuerpo al realizar las Posturas?

R: Durante las clases con los profesores me dolía mucho la espalda cuando la flexionaba o corria y las Posturas me dolían mucho. y los Profesores me hacían divertidos y chistosos.

2 Durante tu experiencia en las clases que aprendistes de la Postura?

R: Me gusta porque aprendí que la Postura es importante para hacernos bien y muchas cosas más y es muy divertido de hacer.

3 como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria

R: utilizándolo mi buena Postura.

4 Escribe tu experiencia de todas las clases.

R: Me sentí incómodo y mal, porque no podía trabajar porque me dolía la espalda y pues mal porque las clases estaban muy divertidas.

1. Durante tu experiencia en las clases que aprendiste de la postura?

R+ A: Aprendí que ay que estar siempre derecho ya que si te doblas mucho la espalda <sup>se cansa</sup> mucho

2. Durante tu experiencia en las clases con los profesores que sintió tu cuerpo al realizar las posturas (Dolor, cansancio, etc)?

R+ A: E sentí que en mejorada mi Postura mucho siento un poquito de dolor y yo

3. Como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria?

R+ A: lo podría aplicar haciendo ejercicios de Postura y es tu siempre recto.

4. Escribe tu experiencia en general y también la experiencia con los Profesores?

R+ A: Me gusto mucho la experiencia de la clase y con los Profesores.

Pregunta #1#2

1 Durante tu experiencia en las clases con los Profesores que sintió tu cuerpo al realizar las Posturas?

2 Durante tu experiencia en las clases que aprendiste de la postura.

DESARROLLO de #1#2

Respuesta de la pregunta 1: Mi cuerpo sintió mucha energía y a veces como que <sup>se cansa</sup> cansancio pero lo que mi cuerpo necesito pero durante todo el periodo sentí ejercicio risas, ruidos y enojos pero todo chistoso.

Respuesta de la pregunta 2: aprendí a tener la espalda recta y que a veces algunas Posturas duelen pero uno se va acostumbrando y no siente nada eso me da felicidad.

Preguntas #3#4

3 Como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria.

4 Escribe tu experiencia de todas las clases.

DESARROLLO de #3#4

Respuesta de la pregunta 3: lo podría aplicar obrando 4 veces a la semana porque tengo patinaje y me puede ayudar con algunas posturas que yo no se o se me hacen difíciles y así lo puedo aprender en las clases me parece super chistoso.

siguiente  
Página

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

1. Durante tu experiencia en las clases que aprendiste de la postura?

2. Durante tu experiencia en las clases con los profesores que sintió tu cuerpo al realizar las posturas (dolor cansancio, etc.)

3. Como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria?

4. Escribir la experiencia en general y también la experiencia con los profesores.

**Desarrollo**

1. de que si no me hago derecho puede causar problemas a largo plazo

2. si como diario

3. para mejorar mi postura cada día

4. me senti feliz y aprendi de que tener una buena postura si te mejora la vida

1. Durante tu experiencia en las clases que aprendiste de la postura?

2. Durante tu experiencia con los profesores que sintió tu cuerpo al realizar posturas (dolor, cansancio, etc.)

3. Como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria?

4. Escribir la experiencia en general y también la experiencia con los profesores.

**Desarrollo**

1. de que si no me hago derecho puede causar problemas a largo plazo

2. si como diario

3. para mejorar mi postura cada día

4. me senti feliz y aprendi de que tener una buena postura si te mejora la vida

1. Durante tu experiencia en las clases que aprendiste sobre la postura?

2. Durante tu experiencia en las clases que experimenta en las clases con los profesores que sintió tu cuerpo al realizar las posturas (dolor, cansancio, etc.)

3. Como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria?

4. Escribir la experiencia en general y también la experiencia con los profesores.

**Desarrollo**

1. Que uno siempre debe tener buena postura por que si no vas a tener una joroba y eso es lo que me se ya

2. Sabes que senti cosas que senti dolor por el dolor

3. No se la verdad ni se sabe, lo siento, la luz

4. Pues me fue muy bien me lleve muy bien con ustedes aun que nos asen aspin pero bueno

1. Durante tu experiencia en las clases que aprendiste de la postura?

2. Durante tu experiencia en las clases con los profesores que sintió tu cuerpo al realizar las posturas?

3. Como podrías aplicar lo aprendido en tu vida diaria?

4. Escribir la experiencia en general y también la experiencia con los profesores.

**Desarrollo**

1. Que uno siempre debe tener buena postura por que si no vas a tener una joroba y eso es lo que me se ya


2. Sabes que senti cosas que senti dolor por el dolor

3. No se la verdad ni se sabe, lo siento, la luz

4. Pues me fue muy bien me lleve muy bien con ustedes aun que nos asen aspin pero bueno


# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

## Anexo C. Ejemplo de planeación de intervención momento 1

Colegio distrital Toberin sede b				
Universidad Pedagógica Nacional				
Paula Buitrago, Mateo Garavito, Lina Moscoso, Fernando Medina, Juan Villota				
Grupo	5to	sesión	3	
MOMENTO 1		Descripción general		
PROPÓSITO	Contenido	Esquema corporal		
Ser humano consciente de su cuerpo	Evaluación inicial	Se evalúa la disposición durante la clase y la reflexión sobre lo que sucede en el cuerpo durante la experiencia.		
	Hilos de proposito			
	MOMENTO 1. LA EXPERIENCIA Y REFLEXIÓN HACIA EL RECONOCIMIENTO DEL CUERPO	Sesión		
	Reconocer su cuerpo a través de ejercicios posturales que estimulan la propiocepción. Reflexionar sobre cómo percibe el cuerpo, sus diversos segmentos corporales durante la experiencia.	Lograr la inmersión en la práctica corporal y reconocimiento del cuerpo para promover que el estudiante adquiera percepciones en su cuerpo a través de diferentes posturas.		
"Juego colectivo "Equilibrio y postura con objetos"		Organización	Palabras clave	
Actividades de desarrollo	<p>Calentamiento:</p> <p>1. Círculo juego dinámico para distribución de grupos Agarrarse de la mano en parejas, tríos, cuartetos, etc... Para distribuir los grupos y se pueda hacer la dinámica de la fase central. Utilizar una ronda infantil y por medio de los giros puedan activar todo el cuerpo y entrar en calor. Adentrarse con el tema con una dinámica de a parejas y cogidos de la mano tocar en la espalda al compañero que no tire una "buena postura corporal".</p> <p>Fase central</p> <p>1. Relevos de a grupos con colchonetas, correr individualmente, de a parejas y de a tríos. Sin priorizar alguna técnica solamente desplazan, para nuevamente estar inmersos en el ejercicio y introducir al objetivo central de la planeación.</p> <p>2. Colocar en la cabeza una colchoneta que ayude en la postura corporal de los niños, enfocándose en el equilibrio y la posición correcta de todo el cuerpo. Desplazamientos hacia atrás y hacia adelante que no solo sea estático, sino dinámico ( circuito de 5 grupos - desplazamientos, saltos, trabajo en equipo).</p> <p>3. Juego con aros en grupos Desplazar en quipo por medio de los aros y intentar mantener el equilibrio en los últimos, sosteniendo a todo el grupo dentro y que puedan tener las posturas adecuada que ayuden a todos entrar dentro de los mismos.</p> <p>Fase final Estiramientos y juego libre</p>	<p>Espacio: Espacio al aire libre</p> <p>Recursos: colchonetas pequeñas, aros</p> <p>Tiempo: 1 h 30 min</p>	<p>Experiencias, Reconocimiento, Percepción corporal, Reflexionar</p>	
	Observaciones	Imágenes		


# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

## Anexo D. Ejemplo de planeación de intervención momento 2

Colegio distrital Toberín sede b		Universidad Pedagógica Nacional		
Lina Gabriela Moscoso, Fernando Medina, Juan Villota, Paula Buitrago y Mateo Garavito,				
Grupo	Sto	Sesión	3	
PROPOSITO PCP		Descripción general		
Ser humano consciente de su cuerpo	Contenido	Alineación corporal		
	Evaluación inicial	Realizar preguntas sobre la postura corporal adecuada e inadecuada para identificar los conocimientos previos y así mismo el docente transmite los conocimientos sobre la postura corporal.		
	Hilo de propósitos			
	MOMENTO 2 INTERIORIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS HACIA LA CONCIENCIA CORPORAL		Sesión 4	
	Mejorar el dominio de los conceptos aprendidos en la clase logrando la reflexión e interiorización de conocimientos de hábitos posturales como base de la conciencia corporal. Hallar el sentido de las experiencias y aprendizajes obtenidos sobre la postura corporal de manera intencionada	Practicar posturas dinámicas con juegos en parejas y posturas estáticas del yoga (individual) mientras se transmiten conocimientos sobre la alineación corporal (curvatura de la columna y rango de movimiento de las articulaciones)		
orando mi cuerpo en movimiento - reconocimiento corporal y adquisición sobre los conocimientos del cuerpo		Organización	Palabras clave	
Actividades de desarrollo	<p><b>Calentamiento:</b> Movilidad articular dinámica mediante desplazamientos lineales</p> <p>Aplicación del juego "cazafantasmas" Consiste en repartir el grupo en mitades iguales en donde a un grupo se les da unos aros junto con el rol de cazafantasmas en donde tratan de atrapar al grupo rival denominado los fantasmas metiéndolos dentro de los aros y llevándolos al centro de la cancha o a un espacio determinado, los fantasmas tienen que evitar ser atrapados y luego de que se acabe el juego se debe intercambiar los roles.</p> <p>variación entre torte y carrera para elevar la temperatura corporal.</p> <p><b>Fase central:</b> Circuitos de equilibrio en donde se le permita al estudiante manejar posturas inestables como andar sobre un solo pie.</p> <p>Ejercicio de parejas en donde se les entrega un objeto mediante el cual deben llevar sobre su cabeza en un recorrido lineal tratando de mantener una buena postura en el proceso para luego regresar e intercambiar con su compañero repitiendo el proceso un par de veces acompañado de una retroalimentación constante por parte del maestro para corregir errores sobre la marcha.</p> <p>Nuevamente por parejas ejecutan ejercicios en donde se ponen de espaldas tratando de cargar a su compañero sobre su espalda para luego intercambiar. (se hace el ejemplo como si fuera cargar una mochila pesada haciendo énfasis sobre el cuidado del otro)</p> <p>Trabajo individual que consiste en la explicación de las curvaturas de la espalda y como afecta parte de la movilidad cuando se agrede la alineación corporal permitiendo que el estudiante experimente esas sensaciones por medio de ejemplos en donde se encorbe y experimente la limitación en su movilidad cuando esta en esa postura.</p> <p>explicación de la composición de una buena postura mediante un ejemplo en donde el estudiante imite al maestro en una serie de pasos que al final terminen en una postura alineada (ubicarse sobre una línea, poner los pies a la altura de la cadera, bloquear las rodillas, contraer los glúteos, hacer una referencia con la mano a la altura del pecho para después levantar el pecho completando una alineación tratando de repetir los movimientos) mediante este ejercicio se permite tener una referencia de la postura corporal mediante sensaciones propias para tener un marco de referencia y retroalimentando en clase cuales sensaciones se experimentaron durante el ejercicio.</p> <p>Ejercicios de movilidad y flexibilidad para trabajar la postura: "Superman", puentes de glúteos con variantes como la elevación de una pierna o rotación. (repetiendo los ejercicios varias veces)</p> <p><b>Fase final:</b> Estiramientos, control de la respiración, posturas de yoga (postura de la montaña, perro boca abajo, perro boca arriba, postura del niño) levantamiento controlado.</p>	<p>Espacio: Aire libre o un lugar donde se pueda mover comodamente <u>Recursos:</u> colchonetas <u>Tiempo:</u> 1 hora 30 min</p>	<p>* Experiencias * Reconocimiento * Percepción corporal * Reflexionar</p>	
			Componente evaluativo	
			Se realiza un espacio de reflexión sobre las percepciones durante la experiencia para luego ser plasmado en el diario de experiencias.	
Observaciones	No se pudo aplicar la clase de forma favorable por lluvias, se recomienda en próximas sesiones aprovechar de mejor manera el grupo de trabajo repartiendo las actividades en estaciones para evitar la pérdida de concentración y dispersión por parte de los estudiantes.			
	<p>La mayoría de los estudiantes son bastante receptivos en torno a las explicaciones del maestro siempre y cuando se mantenga un lenguaje acorde a su edad para que les sea más sencillo comprender.</p> <p>Fortamentar el diálogo en torno a las dudas y dinámicas de la clase haciendo énfasis en el refuerzo positivo que le permite al estudiante conectar los conocimientos aprendidos con elementos de su vida cotidiana.</p>	Imágenes		

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

## Anexo E. Ejemplo de planeación momento 3

Colegio distrital Toberin sede b				
Universidad Pedagógica Nacional				
Paula Buitrago, Mateo Garavito, Lina Moscoso, Fernando Medina, Juan Villota				
Grupo	5to	sesión	7	
Descripción general				
PROPÓSITO PCP	Contenido	Control corporal		
Ser humano consciente de su cuerpo	Objetivo	Mejora en el dominio de los conceptos aprendidos en la clase logrando la interiorización de		
	Evaluación inicial	Observar cómo los niños adoptan posturas al caminar, sentarse y estar de pie durante la actividad		
	Hilo de propósitos			
	MOMENTO 3 Experimentación activa	Sesión	Actividad	
	Asimilar y apropiar los hábitos posturales conociendo los beneficios y los factores de riesgo en pro de la prevención y cuidado del cuerpo. Apropiar los aprendizajes de manera significativa trasladando dichos hábitos de postura a su vida diaria de manera consciente e intencionada.	Aplicar los conocimientos adquiridos durante el proceso para lograr la transferencia de las posturas adecuadas a la vida cotidiana.	Corregir y reforzar posturas corporales practicadas en la vida diaria en reposo o en movimiento por medio del juego.	
Juego "detectives de postura"			Organización	Palabras clave
Actividades de desarrollo	Juego de corrección postural – "Detectives de postura" (15 minutos) Dividir al grupo en parejas. Uno será el "detective" y el otro el "sospechoso". El "sospechoso" adoptará diferentes posturas (correctas e incorrectas) puede utilizar objetos (maletas, sillas, celular...) y el "detective" tendrá que identificar si es correcta o necesita corregirse. El "detective" deberá explicar por qué está mal la postura y cómo mejorarla (por ejemplo: "Endereza la espalda", "Relaja los hombros"). Rotar roles después de 5 minutos. Espacio reflexivo: Hacer una puesta en común sobre las posturas que más corrigieron y cómo se sintieron.		Espacio: Amplio según la cantidad de estudiantes. Material: maletas, sillas, celular, etc.	1. Postura 2. Conciencia corporal 3. Equilibrio 4. Reflexión 5. Control
				Evaluación
Observaciones				

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

## Anexo F. Diarios de campo realizados durante el diagnóstico

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR IMPACTO DE LA POSTURA EN EL BIENESTAR CORPORAL: UN ENFOQUE PREVENTIVO PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS NIÑOS. DIARIO DE CAMPO N. 1.	
INFORMACIÓN BÁSICA	
Fecha	31/enero/2025
Estudiante(s)	Lina Gabriela Moscoso Moreno
Ubicación	Colegio Toberin IED- Sede B (Cra. 14c#164- 75)
Objetivo de la sesión	Diagnosticar la población por medio de la observación de la clase dirigida por la docente para evidenciar la consciencia del cuerpo en los estudiantes.
Población	Grado 5013 estudiantes
CONTENIDO	
Descripción de lo observado: Al iniciar la clase, la docente Carolina reúne a los estudiantes en la cancha y presenta al grupo de estudiantes que harán la implementación. Calentamiento: Se organizan en filas y se les indica el momento para iniciar a correr, caminar y trotar de forma alterna alrededor de la cancha, y finaliza el calentamiento con un breve estiramiento. Durante los ejercicios, la docente les indica sobre la respiración, les indica que conozcan y comprendan sus limitaciones del cuerpo durante los ejercicios de alta intensidad. Sin embargo, se observa en los estudiantes ciertas posturas incorrectas (correr ejecutando la pisada con impacto en el tobillo; durante la posición de pie se observa que algunos estudiantes mantienen la curvatura de la columna de tipo hiperlordosis y otros mantienen los hombros adelantados formando una curvatura de tipo hipercifosis. Juegos congelados bajo tierra: La docente les dice quiénes son los que van a tomar el rol de congelar, las reglas del juego y el espacio límite para jugar; luego les da la indicación de iniciar el juego. Durante el juego se refleja la interacción entre los estudiantes; se refleja como algunos se cansan más rápido que otros y la forma de correr persiste impactando en los talones al realizar la pisada. Juego atrapa la bandera: En este juego la docente organiza dos equipos, uno con bandera de color verde y el otro de color naranja. Les indica las reglas (ubicar la bandera en la pretina de la sudadera o en cualquier otra zona, excepto sujetarla con la mano). Durante el juego se observa como algunos estudiantes corren un poco encorvados, otros logran mantener una buena postura, y se observan dos estudiantes con la curvatura hiperlordosis al desplazarse. Práctica libre: En esta parte, la docente les da un espacio de 15 minutos para practicar algún deporte según la preferencia de los estudiantes (baloncesto, microfútbol, voleibol). En este espacio se observa que los estudiantes practican libremente sin detenerse en la técnica o reglas sino es un espacio de disfrute. Estiramiento: La docente les dirige estiramientos de los segmentos corporales	

(estirar brazos hacia arriba, separar las piernas y tocar el suelo con las manos sin flexionar las rodillas, estiramiento abdominal y lumbar)

**Análisis e interpretación de lo observado:**  
 Según lo observado, se puede analizar que en los estudiantes hay una adaptación de posturas inadecuadas al realizar los movimientos habituales vistos en los patrones de movimiento (caminar y correr); mas aun en la posición al estar de pie y es así como perjudican sus articulaciones como los tobillos, las rodillas y más aún la columna vertebral). Esto se puede interpretar a una falta de correcciones posturales durante los distintos ejercicios, la falta de fortalecimiento de los músculos y una oportunidad de poder intervenir con conocimientos que los estudiantes puedan apropiarse sobre la consciencia del cuerpo.

**Recursos o materiales usados:** Banderas de colores, balones de fútbol, baloncesto y voleibol.  
 Celulares para tomar evidencias fotográficas y videos.

**Reflexión sobre el objetivo de la sesión:** Se logró evidenciar y diagnosticar algunas posturas corporales que pueden contribuir a dar cuenta de qué tan conscientes son los estudiantes con su cuerpo. Además, se refleja como la docente les dialoga sobre la comprensión de las limitaciones corporales individuales de cada uno (limitaciones de resistencia aeróbica y muscular) lo cual contribuye a que nuestra forma de implementar pueda profundizar impartiendo conocimientos sobre la consciencia corporal.

CATEGORÍAS (Cómo se evidencia)	REFLEXIÓN (A la luz de cuál(es) referente(s))
-----------------------------------	--

OBSERVACIONES GENERALES		puede respaldar lo evidenciado
Postura inicial	Descripción de la postura de los niños antes de iniciar la actividad.	Se observa que algunos estudiantes mantienen la curvatura de la columna de tipo hiperlordosis y otros mantienen los hombros adelantados formando una curvatura de tipo hipercifosis. También se observa que no hay una correcta alineación del cuerpo porque apoyan los pies, pero recargan el cuerpo sobrecargando una sola pierna mientras la otra está relajada.
Cambios observados	Cualquier modificación en la postura durante o después de la actividad.	No se observa
Participación	Nivel de involucramiento de los niños, dificultades, entusiasmo.	Se observa que los estudiantes atienden a las indicaciones de la docente a las reglas, a algunas correcciones en el momento de estirar.
Comentarios de los niños	Cualquier expresión verbal o no verbal relacionada con la actividad o su cuerpo.	Cansancio y fatiga.
OBSERVACIONES ESPECÍFICAS		<b>REFLEXIÓN</b> (A la luz de cuál(es) referente(s))

# CONCIENCIA CORPORAL Y POSTURA: UN ENFOQUE PREVENTIVO EN Y PARA LOS NIÑOS.

OBSERVACIONES GENERALES		puede respaldar lo evidenciado
Postura Inicial	Descripción de la postura de los niños antes de iniciar la actividad.	Se observa que algunos estudiantes mantienen la curvatura de la columna de tipo hiperlordosis y otros mantienen los hombros adelantados formando una curvatura de tipo hipercifosis. También se observa que no hay una correcta alineación del cuerpo porque apoyan los pies, pero recargan el cuerpo sobrecargando una sola pierna mientras la otra está relajada.
Cambios observados	Cualquier modificación en la postura durante o después de la actividad.	No se observa
Participación	Nivel de involucramiento de los niños, dificultades, entusiasmo.	Se observa que los estudiantes atienden a las indicaciones de la docente a las reglas, a algunas correcciones en el momento de estirar.
Comentarios de los niños	Cualquier expresión verbal o no verbal relacionada con la actividad o su cuerpo.	Cansancio y fatiga.
OBSERVACIONES ESPECÍFICAS		REFLEXIÓN (A la luz de cuál(es) referente(s))

## Anexo G. Descripción de lo identificado en los diarios de campo de diagnóstico

**Diagnóstico**

La realización del diagnóstico se desarrolló en la institución educativa I.E.D. Toboái Sede B a partir de observaciones participativas antes de llevarse durante 4 sesiones de clase con 2 clases de quince de promedio, los estudiantes poseen edades entre 9 y 10 años, cada curso cuenta con aproximadamente 30 estudiantes. Durante la observación lo que se buscó fue resaltar aspectos relacionados con la postura corporal, para llevar un registro de ello se utilizaron los instrumentos de diarios de campo, registros fotográficos y videos para saber cuáles son los hábitos posturales más frecuentes que pueden afectar negativamente la higiene postural de los estudiantes.

La información recabada durante las sesiones permite identificar hábitos recurrentes que pueden llegar a afectar la postura son: distribuir el peso del cuerpo al estar de pie en una sola pierna lo que puede afectar de manera negativa ya que esto genera desbalances en el cuerpo y a su vez sobre esfuerza la pierna que sostiene el peso, lo que puede provocar dolores, después o aumentar el riesgo de lesiones a largo plazo. Otro aspecto que se evidencia es la mala postura de la espalda ya que se tiende a estar encorvados, esto provoca alteraciones de la alineación corporal, a su vez mayor presión en la columna vertebral, esto puede producir hernias discales y aumentar el riesgo de sufrir lesiones en la espalda.

A partir de la información proporcionada, es importante conocer el proceso de construcción postural de los estudiantes teniendo en cuenta que "Según Goodard Hythe (2006), la postura es fundamental para el desarrollo del movimiento en los niños. Una desviación en la alineación de la cadena, ya sea hacia adelante o hacia atrás, puede afectar el equilibrio y la distribución del peso corporal, lo que a su vez influye en la eficacia del movimiento y puede generar compensaciones musculares y esqueléticas que persisten hasta la edad adulta." Lo que se pretende es evitar que estas molestias se presenten en la vida de los estudiantes de tal manera que, por medio de diferentes ejercicios, realizando retroalimentación constante hacia ellos y el desarrollo de hábitos de ejercicios que realicen sobre cómo se sienten durante la clase ellos puedan crear sus hábitos y ser conscientes de su desarrollo postural.

En este proceso los factores principales que permitieron controlar la información de los periodos de observación se dieron en torno a la modificación de la alineación de los segmentos corporales en donde aspectos como la alineación o retroceso de la pelvis y la lordosis cifosis en la espalda entre otros son fáciles de identificar permitiendo identificar desde cuáles aspectos comenzar a trabajar durante la implementación de las sesiones. Se optó por hacer el análisis desde estos elementos debido a la falta de tiempo para el periodo de diagnóstico.

Finalmente, se optó por un desarrollo desde instrumentos cualitativos ya que estos al ser implementados en intervenciones durante las sesiones, esto es en que los estudiantes se participan de la intención del proyecto, permitiendo realizarlo de manera que se sea afín a la realidad del contexto y de esta forma los comportamientos naturales de los estudiantes durante las lecciones.

adulta." Lo que se pretende es evitar que estas molestias se presenten en la vida de los estudiantes de tal manera que, por medio de diferentes ejercicios, realizando retroalimentación constante hacia ellos y el desarrollo de hábitos de ejercicios que realicen sobre cómo se sienten durante la clase ellos puedan crear sus hábitos y ser conscientes de su desarrollo postural.

En este proceso los factores principales que permitieron controlar la información de los periodos de observación se dieron en torno a la modificación de la alineación de los segmentos corporales en donde aspectos como la alineación o retroceso de la pelvis y la lordosis cifosis en la espalda entre otros son fáciles de identificar permitiendo identificar desde cuáles aspectos comenzar a trabajar durante la implementación de las sesiones. Se optó por hacer el análisis desde estos elementos debido a la falta de tiempo para el periodo de diagnóstico.

Finalmente, se optó por un desarrollo desde instrumentos cualitativos ya que estos al ser implementados en intervenciones durante las sesiones, esto es en que los estudiantes se participan de la intención del proyecto, permitiendo realizarlo de manera que se sea afín a la realidad del contexto y de esta forma los comportamientos naturales de los estudiantes durante las lecciones.

## Anexo H. Evidencias fotográficas durante el diagnóstico