



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**CUERPOS AUTORREGULADOS Y AUTOCONTROLADOS, UNA PROPUESTA
DESDE LE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS
ACADÉMICO.**

AUTORES:

Diego Armando Vergara Nieto

Jonathan Stiven Mendivelso Mendivelso

Sergio Alejandro Guerrero Ducon

TUTOR:

John Jairo García Díaz

Bogotá, 2023

AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres, los cuales han sido los ejes para seguir en el camino del aprendizaje y la autosuperación.

A nuestros amigos, esos que han estado desde inicio a fin apoyándonos sin importar el qué y el cómo.

A nuestro tutor, John Jairo García, por su dedicación y apoyo.

CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	2
CONTENIDO	3
LISTA DE TABLAS	4
LISTA DE FIGURAS	8
JUSTIFICACIÓN	9
INTRODUCCIÓN	10
OBJETIVO GENERAL	12
OBJETIVO ESPECIFICO	12
I CAPITULO	13
CONTEXTUALIZACIÓN	13
Análisis de realidad.....	13
Estado del arte	22
Matriz antecedentes	26
Marco legal.....	29
II CAPÍTULO	31
PERSPECTIVA EDUCATIVA	31
Autodominio	35
Psicocinética.....	36
Movimiento consciente (disciplinar-humanístico).....	39
Enseñanza psicomotriz significativa (pedagógico-disciplinar).....	39
Impacto Emocional Significativo (humanístico-pedagógico).....	41
III CAPÍTULO	43
DISEÑO CURRÍCULAR.....	43
Matriz de relaciones	44
Macro diseño.....	45
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	46
Efecto Burnout	46
Resultados Burnout	51
Resultado general:.....	51
Grado decimo.....	56

Grado once.....	61
Encuesta.....	66
IV CAPÍTULO.....	68
EJECUCIÓN PILOTO	68
Metodología.....	68
Contextualización	68
Participantes.....	69
Micro diseño.....	70
V CAPÍTULO.....	72
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	72
RESULTADOS ENCUESTA DE SATISFACCIÓN.....	72
RESULTADOS DIARIO DE CAMPO	78
VI CAPÍTULO.....	83
CONCLUSIÓN.....	83
ANEXOS	90
Registro de sesiones.....	90
Plan de clase 1 grado 10.	90
Plan de clase 1 grado 11.	92
Plan de clase 2. grado 10.	93
Plan de clase 2. grado 11.	94
Plan de clase 3. grado 10.	96
Plan de clase 3. grado 11.	97
Plan de clase 4. grado 10.	98
Plan de clase 4. Grado 11.....	100

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.	26
<i>Matriz antecedentes</i>	26
Tabla 2.	44
<i>Matriz de relaciones. Elaboración propia.</i>	44
Tabla 3.	45
<i>Macrodisño curricular. Elaboración propia.</i>	45

Tabla 4.	48
<i>Subescala para la forma MBI-GS (S)</i>	48
Tabla 5.	49
<i>Valoración para la forma MBI-GS (S)</i>	49
Tabla 6.	52
<i>Resultados agotamiento, Creación propia</i>	52
Tabla 7.	53
<i>Resultados cinismo, Creación propia</i>	53
Tabla 8.	54
<i>Resultados eficacia académica, Creación propia</i>	54
Tabla 9.	55
<i>Resultado general, Creación propia</i>	55
Tabla 10.	57
<i>Resultados agotamiento grado 10, Creación propia</i>	57
Tabla 11.	58
<i>Resultados cinismo grado 10, Creación propia</i>	58
Tabla 12.	59
<i>Resultados eficacia académica grado 10, Creación propia</i>	59
Tabla 13.	60
<i>Resultado general grado 10, Creación propia</i>	60
Tabla 14.	62
<i>Resultados egoísmo grado 11, Creación propia</i>	62
Tabla 15.	63

<i>Resultados cinismo grado 11, Creación propia</i>	63
Tabla 16.	64
<i>Resultados eficacia académica grado 11, Creación propia</i>	64
Tabla 17.	65
<i>Resultado general grado 11, Creación propia</i>	65
Tabla 18.	67
<i>Encuesta, Creación propia</i>	67
Tabla 19.	71
<i>Ficha de planeación. Elaboración propia</i>	71
Tabla 20.	73
<i>Resultados encuesta, Creación propia</i>	73
Tabla 21.	75
<i>Resultados encuesta, movimiento consciente, Creación propia</i>	75
Tabla 22.	76
<i>Resultados encuesta, enseñanza psicomotriz significativa, Creación propia</i>	76
Tabla 23.	77
<i>Resultados encuesta, Resultados encuesta, impacto emocional significativo Creación propia...</i>	77
Tabla 24.	90
<i>Sesión 1. Elaboración propia.</i>	90
Tabla 25.	92
<i>Sesión 1, elaboración propia</i>	92
Tabla 26.	93
<i>Sesión 2, elaboración propia</i>	93

Tabla 27.	94
<i>Sesión 2, elaboración propia</i>	94
Tabla 28.	96
<i>Sesión 3, elaboración propia</i>	96
Tabla 29.	97
<i>Sesión 3, elaboración propia</i>	97
Tabla 30.	98
<i>Sesión 4, elaboración propia</i>	98
Tabla 31.	100
<i>Sesión 4, elaboración propia</i>	100

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.	69
<i>Canchas polideportivo del colegio, creación propia</i>	69
Figura 2.	74
<i>Resultado satisfacción general, creación propia</i>	74
Figura 3.	75
<i>Resultado movimiento consciente, creación propia</i>	75
Figura 4.	77
<i>Resultado enseñanza psicomotriz significativa, creación propia</i>	77
Figura 5.	78
<i>Resultado impacto emocional significativo, creación propia</i>	78
Figura 6.	79
<i>Resultado diario de campo, impacto emocional significativo, creación propia</i>	79
Figura 7.	80
<i>Resultado diario de campo, enseñanza psicomotriz significativa, creación propia</i>	80
Figura 8.	82
<i>Resultado diario de campo, movimiento consciente, creación propia</i>	82

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto titulado “cuerpos autorregulados y autocontrolados una propuesta desde la educación física para disminuir los niveles de estrés” surge a partir de la necesidad de brindar herramientas, metodologías y visibilidad sobre los niveles de estrés que experimentan los estudiantes de grados decimo y undécimo de la institución educativa Carlos Pizarro León Gómez.

A lo largo de este proyecto, se implementará la filosofía del parkour y la exploración de esta práctica combinada con las teorías de inteligencia emocional, aprendizaje significativo y psicocinética; además de esto, abarcando diferentes dimensiones que influyen en los factores de estrés, generando espacios que propician el desarrollo de habilidades a favor del uso del cuerpo, el manejo de las emociones y como estas pueden contribuir a un ambiente educativo más saludable y productivo. Esto se realizó a partir de nuevas prácticas pedagógicas entre ellas el parkour como herramienta y corriente filosófica para el desarrollo de los objetivos del presente proyecto.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, donde la excelencia académica y las altas expectativas son la norma, el estrés entre los estudiantes se ha convertido en una problemática creciente y apremiante. El ritmo acelerado de la vida estudiantil, sumado a la presión por rendir bien en los estudios, puede tener efectos perjudiciales en la salud mental y emocional de los jóvenes. En este contexto, surge la necesidad de explorar enfoques innovadores que no solo aborden el estrés académico, sino que también fomenten un equilibrio integral en la vida estudiantil.

Este proyecto se centra en la siguiente perspectiva: la incorporación de la actividad física usando el parkour como herramienta para disminuir el estrés académico. El parkour, una disciplina física y mental que implica moverse de manera fluida y creativa a través de obstáculos urbanos, no solo promueve la actividad física, sino que también cultiva habilidades cognitivas y emocionales fundamentales. Esto acompañado de un esquema pensado desde perspectivas disciplinares (psicocinética, Jean Le Boulch), humanísticas (inteligencia emocional, Daniel Goleman) y pedagógicas (aprendizaje significativo, David Ausubel), que permiten diseñar un currículo en el cual se cree que al integrar en la rutina educativa las teorías de cada área, y la filosofía del parkour, la cual es ser y durar, los estudiantes pueden desarrollar una mayor resiliencia, concentración y confianza en sí mismos, lo que a su vez puede ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés.

A lo largo de este proyecto, se identificará cómo la filosofía del parkour y la exploración de esta práctica combinada con las teorías y técnicas de manejo del estrés puede contribuir a un ambiente educativo más saludable y productivo. Se analizarán investigaciones científicas que

respaldan los beneficios que la actividad física tiene hacia la disminución del estrés, y presentar un enfoque estructurado para implementar estas prácticas en entornos educativos.

la meta que se plantea es ofrecer una perspectiva fresca y efectiva para abordar el estrés académico, promoviendo un enfoque integral que combine el aprendizaje tradicional con actividades físicas y de desarrollo personal. A través de este proyecto, se busca que en los estudiantes haya un cambio positivo en la cultura educativa, donde el bienestar de estos sea una prioridad y la exploración de nuevas metodologías sea bienvenida. Así, se daría paso a un futuro donde el equilibrio entre el rendimiento académico y la salud mental sea una realidad alcanzable para todos.

OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la disminución del estrés académico en estudiantes de educación básica por medio de nuevas prácticas educativas

OBJETIVO ESPECIFICO

- Implementar una nueva practica educativa basada en la filosofía del ser y durar
- Concientizar sobre el autoconocimiento del ser a través del autocontrol
- Evaluar la efectividad de la practica educativa en la disminución del estrés académico

I CAPITULO

CONTEXTUALIZACIÓN

Análisis de realidad

Según la OMS, el estrés se define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”, asimismo, es una respuesta fisiológica propia del cuerpo que tiene una finalidad de supervivencia; durante este proceso se liberan hormonas preparadas para controlar cualquier situación, y en consecuencia el hipotálamo en conjunto con el sistema nervioso y el sistema endocrino controlan la respiración, la forma de pensar y el comportamiento, lo cual ayuda ante agresiones físicas o psíquicas.

El estrés tiene presencia a lo largo de todo el ciclo vital del individuo, ya sea para hablar en público, tomar un transporte o el simple hecho de ir a un trabajo no tan agradable, el estrés en menor escala es necesario y fundamental para el crecimiento personal y el desarrollo de la persona a lo largo de su vida, sin embargo, supone un problema a la hora de llegar a altos niveles de estrés en periodos prolongados de tiempo. Es común que en las instituciones educativas se presenten diversos factores desencadenantes como: la carga de trabajos, el cumplimiento de deberes académicos, o incluso la necesidad de estar nivelado con los núcleos propios del semestre, lo cual implica que estos niveles aumenten en cada uno de los estudiantes en mayor o en menor medida.

En los estudiantes de básica primaria y bachillerato, al estar en una etapa de desarrollo propia de la adolescencia están expuestos a diversos factores desencadenantes los cuales propician

la experimentación de estrés, como lo es el bulliing, las inseguridades corporales, las dinámicas sociales, la presión parental hacia aspectos académicos, y la falta de acompañamiento en el proceso escolar por parte de los mismos.

"El estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o estresores y se interpreta que estos perturban o alteran el funcionamiento del organismo" (Guerrero, 1997, pág. 9), de esta manera se entiende que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que se genera por cualquier estímulo externo que es capaz de sobrepasar ya sean capacidades o recursos que están al alcance, por ende, el organismo se empieza a ver afectado y a comportar de manera diferente somatizando las emociones y afectando de manera directa el cuerpo como el caso de provocar dolores de cabeza, problemas estomacales o cambios abruptos de peso o de manera indirecta influyendo en los niveles de concentración, la memoria y la generación de cansancio o fatiga.

"En el estrés se pueden encontrar dos momentos o perspectivas importantes que serían: la primera es la ambiental, que se centra en los eventos vitales estresores; la segunda, la psicológica, que implica la experiencia subjetiva y respuesta emocional frente a los estresores" (Campo-Arias, 2014, pág. 408) por consiguiente en la primera perspectiva entran todos los eventos que pueden generar estrés en menor o mayor grado, desde la muerte de un familiar, la deserción escolar o incluso, un cambio de vivienda; y en el segundo momento engloba el cómo estos eventos influyen y afectan directamente el organismo de manera psicológica y cómo esto puede desencadenar en una bola de nieve en el momento en el que el individuo genera estrés al tener que dejar el proceso académico debido a factores económicos, sin embargo, no puede trabajar de manera eficaz debido

a la impotencia de haber dejado de educarse. De esta manera se genera una respuesta circular, en donde el estrés es el inicio de diversos eventos que desencadenan algunos sentimientos o emociones negativas como la ansiedad, la ira o la frustración.

El estrés académico es una gran consecuencia de horarios extensos de clases, trabajos extracurriculares y grandes cantidades de desesperación por parte de los estudiantes para poder aprobar alguna materia, año escolar o curso en cuestión. Debido a que “el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”. (Macias, 2008, pág. 15) entre más estrés exista en un individuo más acciones o situaciones realizará de forma errónea o inadecuada, que, a su vez, al generar altas cantidades de cortisol pueden llegar a generar problemas de concentración y control sobre sus emociones.

El porqué de éste proyecto se fundamenta en la necesidad de atender una problemática que ha existido en el sistema educativo, al cual no se le ha prestado una atención necesaria, esta es la condición de vulnerabilidad que genera el estrés académico en los individuos de una institución, concretamente se dirige al ámbito académico de educación media, en donde se ha evidenciado la necesidad de generar estrategias lúdicas, que permitan a los estudiantes tener espacios de recreación con el fin de disminuir las cargas de estrés en un determinado porcentaje, esto, con el propósito de que la salud mental y emocional del estudiante se vea atendida y se le dé el valor necesario como parte integral del sujeto, esto se sustenta en la forma en que los estudiantes en su proceso educativo ven de forma más intensiva la parte teórico-académica que la parte práctico-académica siendo este un eje fundamental desde muchas áreas del conocimiento y exclusivamente

del área de la educación física, mostrando así un punto clave desde el cual se espera poder intervenir.

Para sustentar esta problemática existen varios estudios que analizan el estrés desde las áreas laborales y académicas, pero concretamente desde lo académico, donde se evidencia el cómo la demanda de producción le exige a los individuos un nivel de compromiso alto en cuanto al rendimiento al cual se necesita llegar; sin embargo, se desligan completamente aspectos como la salud física, psicológica y emocional, dando paso a las múltiples consecuencias que llevan al usuario a desistir de sus conocimientos, al sentir que esta demanda no lo involucra eficientemente en el campo de conocimiento al cual éste quiere llegar.

A partir de lo mencionado, ¿porqué modificar un sistema de educación que ha funcionado durante tanto tiempo? para poder analizar esta situación se debe hacer una revisión al diseño curricular que se suele utilizar en las instituciones para impartir los conocimientos, ya que siempre se ha priorizado la producción académica, no obstante, se desliga el sentir del sujeto en relación a cómo está obteniendo su conocimiento, así como lo menciona Suárez y Díaz (2015), en un apartado que en el año 2012 el Ministerio de Educación Nacional planteó tres causas principales de deserción: rendimiento académico, capacidad económica y orientación vocacional. Por otra parte, hace hincapié en el aspecto psicológico como estrategia de retención, ya que desde este aspecto se busca lograr la identificación y seguimiento en riesgo de deserción, haciendo una respectiva detección y manejo de problemas de salud mental para generar programas de fortalecimiento de capacidades y recursos de formación de los estudiantes.

Las causas más representativas del estrés académico en estudiantes se pueden deber a factores tales como: Competitividad grupal, Realización de un examen, Sobrecargas de tareas, Exposición de trabajos en clase, Exceso de responsabilidad, Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.), Tiempo limitado para hacer el trabajo, Problemas o conflictos con los tutores y con los compañeros, Realización de trabajos obligatorios para la aprobación de las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar trabajos, etc.), las evaluaciones, entre otros (Palacio et al., 2016).

Los problemas que este tipo de estrés desembocan en la población estudiantil son múltiples evidenciándose directamente en consecuencias de salud, ya sea físicas como lo son: Dolor de cabeza, dolor de espalda, cansancio difuso o fatiga crónica, aumento o pérdida de peso y temblores o tic nerviosos, como también de orden psicológicos tales como: Irritabilidad excesiva, indecisión, desgano, inseguridad, dificultad de concentración, susceptibilidad entre otros y de orden emocional como sería: Tristeza, frustración, impaciencia, nerviosismo, impaciencia etc.

Esto hace que sea necesario atender esta situación, ya que, si bien es evidente la existencia de este problema, muy pocas estrategias se han llevado a cabo para solucionarlo y esto para el usuario y en el propio caso que le compete en la educación física muestra un panorama que permite enfocar especial atención en los problemas que el estrés académico genera y cómo se podría cambiar con mejores estrategias de intervención en la educación.

Así como se mencionó anteriormente, el estrés es generado a partir de la liberación fisiológica de cortisol, la cual es una hormona que al ser liberada de manera repetitiva afecta de forma directa al hipocampo repercutiendo en la memoria a corto y a largo plazo, debido a la

exposición de condiciones ambientales externos al sujeto o estresores y se interpreta que estos perturban o alteran el funcionamiento del organismo, a partir de esto Suzuki (2019) menciona que, la actividad física genera un gran impacto en el cerebro, postulando así tres alternativas entre las cuales se encuentra una que refiere la mejora inmediata en el funcionamiento del cerebro a partir de la actividad física, debido a que este recibe estímulos de manera directa, permitiendo una mejora en la capacidad de manejar y centrar la atención; además, realizar actividad física ayuda a que el envejecimiento tarde más en afectar el cerebro viéndose reflejado en enfermedades como Alzheimer, demencia y demás, las cuales son enfermedades causadas por afectaciones en el hipocampo. A raíz de esto y lo ya mencionado, se denota la importancia de tratar esta problemática partiendo desde las necesidades académicas evidenciadas anteriormente, siendo necesario aportar en la disminución de éste a partir de la actividad física, en este caso usando prácticas corporales alternativas como es el parkour.

Para contextualizar, el término Parkour también llamado A.D.D *Arte del Desplazamiento*, el cual consiste en desplazarse de una manera eficaz por cualquier tipo de ámbito, ya sea natural o urbano, en el que el desarrollo físico como mental se ven ligados y se van acondicionando, al momento de realizar algún movimiento. Al referirse a que tanto lo físico como lo mental están acondicionando, lo que se quiere decir es que dentro de la práctica debe tenerse un adecuado fortalecimiento corporal, para que al momento de realizar un movimiento se haga de la mejor forma y que se evite algún tipo de lesión, y al referirnos al acondicionamiento mental, se refiere a quitar límites impiden que el practicante desarrolle algún movimiento que requiere un poco más de esfuerzo, quitar pensamientos humanos como por ejemplo: “No puedo hacer eso”, “me da

miedo”, “no soy capaz” entre otros, aquellas limitaciones hacen que no se tenga un progreso provechoso frente a la práctica y a la vida en sí. Y al referir que estos deben ir ligados es que el practicante tenga plena confianza en sí mismo y que tanto su acondicionamiento físico debe ir a la par con su crecimiento mental para un mejor desarrollo del ser.

Como se ha mencionado el Parkour consiste en superar obstáculos con gran variedad de movimientos, con técnicas que dependiendo del tipo de movimiento pueden ser más complejas que otras, pero siguen compartiendo el mismo objetivo. La manera de sobrepasar los obstáculos es de manera libre, no hay lineamientos específicos o pasos a seguir (a excepción de las técnicas básicas de los movimientos), todo está en la imaginación del practicante, en su manera de visualizar el cómo poder pasar el obstáculo, de realizar y perfeccionar cada movimiento y sobre todo desarrollar un estilo propio.

El Parkour, permite al practicante acercarse a su entorno social, utilizando no solo la comunicación verbal sino su expresión corporal, gestual y visual. Si se aborda el tema de la comunicación junto con la práctica, esta manifestación se verá en el desarrollo del entrenamiento de cada persona, se puede denotar al momento en el que cada practicante al iniciar con su calentamiento, al realizar un movimiento y en cada escenario que se presente para la práctica, se verán reflejados ciertos sentimientos como la emoción, la pasión y el amor con el que cada practicante realiza su entrenamiento. La comunicación gestual es la manera más común dentro de la práctica, por lo general con una simple señal, ya sea con las manos, con una expresión corporal o un gesto en el rostro se muestra al compañero de entrenamiento que es lo que va a realizar sin necesidad de hablar.

Al igual que en otras prácticas o disciplinas, en este arte no se discrimina al practicante por su raza, creencia, ideología, edad o condición, por el contrario, dentro del grupo se motivará mucho más a aquel que tenga algún tipo de condición especial, “son la riqueza que nos regala la vida, y el cultivo de esas diferencias es la mejor forma de cultivar la vida, y en alcanzar así una cultura de vida en abundancia” (Serrano, Fornet, 2007. p. 224) al ser una práctica individual le abre las puertas a cualquiera que desee aprenderla.

El interés para utilizar el Parkour va más allá de implementarlo como herramienta mediadora, debido a que no se busca enseñar la práctica técnica o en si la disciplina, lo que se pretende es poner en práctica su propia filosofía, la cual es, *être et durer*, en español se traduciría como *ser y durar*, y del que se deriva *ser fuerte para ser útil*, y no para el otro como objeto de producción, sino para sí mismo entendiendo el cuerpo como una totalidad el cual debe ser entrenado y cuidado teniendo cómo fin ir más allá de un físico estético y una técnica pulcra; lo que se quiere fortalecer y/o mejorar son los límites y obstáculos a los que el individuo se pueda enfrentar debido a los contextos que lo rodean.

Teniendo en cuenta lo anterior, se concibe al estrés como el resultado fisiológico de la exposición a factores que suponen un reto, los cuales no permiten que haya una toma correcta de decisiones y a su vez problemáticas psicomotrices, se retoma la necesidad de crear un individuo con las capacidades necesarias las cuales pueda hacer frente a los obstáculos presentes en su contexto. En primera parte lo que se pretende es que la educación física se adentre y apropie de lo que se dice en esta filosofía, con esto intentar encaminar al ser a que desarrolle conciencia sobre las consecuencias negativas que un mal cuidado del sí puede generar en su salud y en su vida

social. En segunda medida, dando como finalidad que ayude y atienda al sujeto en su área didáctica dónde se busca un espacio de formación, en el cual se le brinden herramientas que funcionen como catalizadores del estrés académico y formar un ser fuerte entendiéndolo desde la filosofía que maneja la práctica del parkour.

Estado del arte

A partir de la temática seleccionada, se ha realizado una búsqueda de documentos locales, nacionales e internacionales que hayan abordado esta misma línea, tales como proyectos de grado, artículos e incluso PCP. Dentro de los estudios internacionales se destaca el realizado en Ecuador por Obando et. al, (2017), el cual tiene como objetivo disminuir el estrés laboral aplicando diseños de actividades físicas, implementando test antes y después con el fin de medir e identificar si el porcentaje de estrés disminuye, se mantiene o en su defecto aumenta.

Por otro lado, en Chile, Sepúlveda et. al, (2022) realizó un artículo en el cual intenta identificar en una sesión de educación física orientada a la meditación en los niveles de estrés el efecto agudo que éste generaría en 34 estudiantes entre 8 a 12 años de edad; utilizando encuestas de hábitos saludables estableció una baja del nivel total de estrés teniendo un efecto moderado en el grupo experimental.

Así mismo en la Universidad Pedagógica Nacional, Bustos et. al, realizó un PCP en el 2020 llamado, Experiencia corporal, una mirada desde la Educación Física para afrontar el estrés, el cual busca mediante tres ejes temáticos fortalecer diversas estrategias que ayuden a la disminución de estrés; la población en la que se trabajó fue en adulto mayor, arrojando consigo resultados manteniéndose entre el 10 y 12% en emociones, sensibilidad y dimensión introyectiva.

También se contempla un estudio realizado en los estudiantes de la Lic. en Enfermería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí campus Rioverde en México donde se habla sobre cómo identificar y dar a conocer las principales causas que originan el estrés y sus consecuencias

a nivel físico, emocional y psicológico y muestra cómo fue la participación de 78 alumnos de la licenciatura, que fueron evaluados durante un periodo escolar, encontrándose efectos sobre la salud tales como: consumo de estimulantes, alteraciones del sueño y de alimentación, entre otros, haciendo evidente cómo los estudiantes tienen una mala percepción sobre su rendimiento académico cuando se encuentran bajo situaciones de estrés académico. Mendoza et. al, (2010).

Así mismo, Aragón et. al, (2022) se enfocaron en analizar el estrés académico en 1200 estudiantes de la universidad de la Guajira en Colombia, aplicando un cuestionario de 12 ítems arrojando un 87% de fiabilidad, calculándolo con la fórmula de alfa Cronbach, para el análisis emplearon estadística descriptiva dando como resultado un nivel moderado de estrés.

Según un trabajo de grado realizado en la universidad Santo Tomás en Bogotá en la facultad de psicología, se demostró que de una muestra de 75 estudiantes no sufrían del síndrome de burnout pero a pesar de eso encontraron muchos síntomas o cercanías con el síndrome entre estas, rasgos altos de autoeficacia negativa, cinismo, agotamiento y funcionalidad y el instrumento que utilizaron fue el cuestionario MBI – Student donde se entiende la sensación de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psicológicamente (agotamiento), también la manifestación de una actitud negativa y la pérdida de interés (cinismo), y por último, se indaga respecto a las dudas de realizar un trabajo académico (autoeficacia académica) Dentro de los documentos que abordan el estrés académico en esencia, pero sin concebir el concepto como tal se encontró que la mayor parte de estas investigaciones se realizan en estudiantes de niveles avanzados como los son el pregrado y posgrado.

En la investigación realizada en la universidad pedagógica de durango en México dirigida por Arturo Barraza uno de los pocos autores que toma como tal el concepto de estrés académico, la investigación tuvo como resultado que en 152 estudiantes de maestrías en educación se encontró que la mayoría de estudiantes padecían de síntomas de estrés pero en correlación afrontaba la situación entre lo más común para evitar el estrés era elaborar un plan y ejecución correspondiente a unas tareas, y así mismo, tomar el momento con buen sentido del humor, mientras que las que utilizan con menos frecuencia son: los elogios a sí mismo y la religiosidad” el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico que arrojó que el 95 % de los estudiantes de maestría sufrían de un nivel de estrés medianamente alto una de las mayores problemáticas del estrés que se manifiesta con regularidad es que es adaptativo y obliga en la mayoría de los casos a ser afrontado o solucionado por parte de cada persona, sin embargo eso no disminuye las consecuencias que este pueda causar.

Un estudio realizado por el grupo de investigación e Intervención Psicosocial y Rehabilitación Funcional de la facultad de fisioterapia en la universidad de Coruña en España, se aplicó un cuestionario de estrés académico a 1.196 estudiantes universitarios de diferentes carreras entre ellas fisioterapia, ciencias sociales, arquitectura, ingenieras, ciencias económicas y derecho como resultado del estudio arrojó que muchas de las causas de estrés era las “deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica, creencias sobre el rendimiento, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación” (Cabanach, 2016, p.1) también dentro del estudio se encontró 54 enunciados que los estudiantes manifestaron que les generaba estrés o inquietud dentro de la

academia; se encontró en menor escala cuando realizan preguntas al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo y en mayor escala o de mayor impacto cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos), cuando el profesor espera que se sepa de cosas que no se ha enseñado, por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios y por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias, por la excesiva cantidad de información que se proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental como ya se mencionó, el estrés en la academia existe y existirá siempre; lo que se intenta plantear es en la medida en la que está inmerso y el impacto que tiene el acumular pequeñas situaciones estresoras.

A partir de la revisión de los documentos presentados anteriormente, se evidencia que la problemática del estrés y exclusivamente el académico ha tenido un fuerte impacto tanto a nivel internacional como a nivel nacional y local, mostrando que si bien, se sabe el qué y cómo se provoca, también se tiene en cuenta las causas y consecuencias que tiene este en la sociedad y más importante aún en el individuo; aún no se ha realizado una intervención para reducir esta problemática que permita ayudar a comprender cómo solucionar esta situación y qué aspectos determinantes deben ser modificados en la estructura clásica del diseño curricular para que se pueda mejorar el índice de problemáticas que éste genera y cómo reestructurar la enseñanza para que el estudiante obtenga adecuadamente sus conocimientos, no se presente la deserción estudiantil y sobre todo se prime por la salud física y el bienestar emocional y psicológico tanto de profesores como alumnos, permitiendo la implementación de nuevas estrategias pedagógicas, disciplinares y humanísticas en el campo de la educación como alternativas con la capacidad

suficiente de ayudar a comprender qué aspectos tiene falencias en la educación actual y cómo se pueden mejorar desde la educación física.

Matriz antecedentes

Tabla 1.

Matriz antecedentes

Título	Autor	Año	Descripción - objetivo
Efecto Agudo de una Sesión de Educación Física Orientada a la Meditación en los Niveles de Estrés en Escolares: un Estudio Controlado Aleatorizado	Yañez-Sepulveda, Rodrigo Ortiz de Zárate, Benjamín Tapia-Maldonado, Michel González-Carreño, Jacob Castro-Tapia, Lilian Hurtado-Almonacid, Juan Cortés-Roco, Guillermo Zavala-Crichton, Juan Pablo Olivares-Arancibia, Jorge	Chile, 2022	El objetivo del presente estudio fue identificar el efecto agudo de una sesión de Educación Física orientada a la meditación en los niveles de estrés en escolares de 8 a 12 años
Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral	Obando MIA, Calero MS, Carpio OP, Fernández LA	Ecuador, 2017	Disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador
Estrés académico en	Pinto Aragón, Elvis	Colombia,	Analizar el estrés

estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia	Eliana, Villa Navas, Ana Rita, Pinto Aragón, Hilber Alonso	2022	académico en los estudiantes de la Universidad de La Guajira en Colombia
Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios	Leticia Mendoza, Eva María Cabrera Ortega, Dinorah González Quevedo, Rubí Martínez, Emilia Jessica Pérez Aguilar, Rosalinda Saucedo Hernández	México, 2010	Identificar y dar a conocer las principales causas que originan el estrés y sus consecuencias a nivel físico, emocional y psicológico.
Experiencia corporal, una mirada desde la Educación Física para afrontar el estrés	Bustos Rojas, Jennifer Viviana Ramírez Chaparro, Eliana Lizeth Romero Giraldo, Jonathan Sanabria Cardona, Santiago	Colombia, 2020	Fortalecer las diferentes estrategias que propendan a la reducción del estrés por medio de tres ejes temáticos

<p>Síndrome de burnout, funcionamiento familiar y rendimiento académico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás - Bogotá</p>	<p>Karen Angélica Laverde Corredor, Camila Andrea Rada Combariza y Julieth Carolina Garzón Callejas Director: Javier Vicente Giraldo Jaramillo</p>	<p>Colombia, 2020</p>	<p>Relacionar el síndrome de burnout, funcionamiento familiar y rendimiento académico de los estudiantes</p>
<p>El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos</p>	<p>Arturo Barraza Macias</p>	<p>México, 2008</p>	<p>Establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación e identificar qué variables sociodemográficas y situacionales desempeñan un papel modulador.</p>
<p>Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios</p>	<p>Grupo de investigación Intervención Psicosocial y Rehabilitación Funcional, Facultad de Fisioterapia, Universidades da Coruña, ~ A Coruña, ~ España</p>	<p>España, 2016</p>	<p>Evaluación de los estresores en el entorno académico de estudiantes universitarios.</p>

Marco legal

Ley 115 de 1994 "ley general de educación" se encontró en la ley que está establecido garantizar espacios físicos para el bienestar y el desarrollo de una buena salud a través de la educación física, recreación y deportes, pero cuando se observa un panorama más amplio, existen los espacios físicos pero en ningún momento se lleva a cabo un acompañamiento o se explica al estudiante como sobre llevar altos niveles de estrés, incluso en algunas instituciones se garantiza el trabajo o la necesidad de un psicólogo o trabajador social pero pareciera que el estrés al igual que la ansiedad y la depresión son enfermedades de nivel psicológico que tienen un trasfondo y una historia detrás problemas familiares, problemáticas económicas incluso en básica primaria y bachillerato deficiencia de relaciones sociales.

En la ley 30 de 1992 se habla de los lineamientos para garantizar el bienestar en estudiantes de educación superior y hace "referencia a la biblioteca, servicios médicos y deportivos, editoriales y extensión universitaria. De esta forma, el Estado pretendía cubrir las necesidades de los estudiantes de la universidad pública, las que consideraba relevantes, para conformar una comunidad universitaria en el marco de una política de bienestar". (MEN, 2016, p. 14) de igual forma, que en la educación básica primaria se puede tener un profesional de salud o espacios que garantizan el bienestar de los estudiantes pero la falta de acompañamiento o introducción a posibles soluciones o métodos para combatir estas problemáticas son muy notorias debido a que la mayoría de los profesionales de la salud recomiendan 30 minutos de actividad física diaria por el bienestar y para la mejora de la condición física, sin embargo, el verdadero impacto que puede tener la actividad física o deporte junto con una guía y un fin en concreto que sería regular y minimizar los

altos niveles de estrés que pueden llegar a tener los estudiantes dentro de la academia podría generar aproximaciones a nuevas categorías como sería nuevas prácticas pedagógicas con el fin de garantizar el bienestar y el desarrollo personal de los estudiantes.

Uno de los factores negativos que se encuentran en el transcurso de esta investigación es la falta de leyes que traten o hablen sobre el estrés académico como tal, se puede encontrar que hablen desde la salud, y lo laboral, también artículos que mencionan los derechos de los individuos en tener espacios de ocio y recreación, pero todo esto fuera de una problemática como la que se está abordando. De cierta manera el estado ignora que el estrés académico se encuentra presente en todo contexto educativo, desde nivel básico hasta nivel superior, incluso teniendo investigaciones a nivel nacional como lo son artículos, proyectos de grado, etc., que demuestran cómo se genera y que genera a nivel negativo en el individuo.

II CAPÍTULO

PERSPECTIVA EDUCATIVA

El presente trabajo tiene por objetivo potenciar un ser autocontrolado y autorregulado a través del manejo de las emociones, es decir, este acepta la autorregulación como el manejo de pensamiento, sentimientos o acciones para alcanzar objetivos establecidos y el autocontrol como el dominio sobre el comportamiento, deseos y el hecho de simplemente estar o sentirse en tranquilidad (Goleman, 1998)

La problemática que se pretende resolver es el estrés percibido dentro de la academia por parte de los estudiantes, normalmente debido a cargas académicas, relaciones personales y familiares, como ya se mencionó, estas circunstancias o situaciones estresoras, el individuo se ve obligado a desarrollar o fortalecer el control de sus emociones o visto con la mirada de Daniel Goleman, un crecimiento en la inteligencia emocional del individuo el cual se ve afectado por el ambiente externo y por consiguiente, se ve en la necesidad de tomar decisiones en relación a cómo se va a comportar o reaccionar ante estas situaciones, es por eso que cada individuo es capaz de desarrollar en mayor o menor medida la paciencia que en otras palabras es el pequeño lapso de tiempo para poder pensar y reaccionar adecuadamente; entendiendo la paciencia como la capacidad de soportar situaciones complicadas o estresantes para el individuo. Esto permite que cada individuo a pesar de que una circunstancia le genere malestar o desagrado, contribuya a determinar la forma de reaccionar desde una profunda inhalación y exhalación para volver a la calma como una fuerte y decisiva acción para ponerle un alto o terminar así la situación vivida,

estas y más herramientas o acciones le permiten al individuo crear puentes entre las emociones y sentires que está viviendo y la correcta respuesta o acción que le permite solucionar circunstancias incómodas o poco agradables.

Para hacer un análisis exhaustivo de este tema se debe comprender qué tipo de consecuencias generan el estrés a nivel psicosocial, emocional y físico; a lo cual se alude a estudios realizados donde se muestre como el estrés ha sido un factor problemático en estas áreas y así, plantear cómo desde la educación física se puede atender este problema y buscar una nueva metodología que permita fijarse en las necesidades que presentan los sujetos. Para empezar a entender cómo afecta el estrés en el campo biológico el texto *Stress and mental disorders: neurobiological and psychosocial aspects* de Trucco (2002) menciona las principales consecuencias físicas y psicosociales que genera el estrés en el humano, comprendiendo enfermedades como la depresión que afectan al sujeto; estas generan alteraciones en el hipocampo que son asociadas al estrés, el cual permite una mirada desde el ámbito biológico y así entender las bases que ésta condición asume en la vida, a esto se le suma la problemática de las afectaciones en la salud mental, ya que se encuentran enfermedades como lo son la ansiedad, el cual es uno de los problemas más comunes que experimentan los estudiantes debido al estrés académico.

Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajo que deben hacer, la necesidad de obtener buenas calificaciones, las expectativas de sus padres y la presión de sus compañeros. La ansiedad puede manifestarse como un sentimiento general de preocupación, nerviosismo o un trastorno de ansiedad específico, como el trastorno de ansiedad generalizada o el trastorno obsesivo-compulsivo.

Por otro lado, la depresión es otro problema de salud mental que puede estar relacionado con el estrés académico; los estudiantes pueden sentirse tristes, desesperados y sin esperanza debido a la presión que sienten para tener éxito. Pueden perder interés en las cosas que solían disfrutar y sentirse cansados y sin energía, atendiendo a esto en el aspecto psicosocial se evidencia que muchos estudiantes sienten una gran presión para tener éxito académico y cumplir con las expectativas de sus padres, profesores y compañeros; el miedo al fracaso y la necesidad de cumplir con estas expectativas pueden causar mucho estrés. Además, la competencia entre compañeros también puede ser un factor, ya que en su mayoría los estudiantes sienten la necesidad de competir con sus compañeros para destacar y obtener mejores calificaciones, otra causa común de estrés académico es el exceso de trabajo, los estudiantes a menudo tienen una carga de trabajo muy pesada con múltiples tareas y proyectos que deben completar dentro de un plazo determinado; esto puede resultar en estrés y presión para completar el trabajo en el tiempo asignado. Además, muchos estudiantes sienten que no tienen suficiente tiempo libre para hacer lo que quieren y disfrutar de la vida, lo que puede ocasionar un estrés constante.

Teniendo en cuenta lo anterior, el estrés académico es un problema común entre los estudiantes, y puede ser causado por una variedad de factores psicosociales, incluyendo la presión por tener éxito, la competencia entre compañeros, el exceso de trabajo, la falta de tiempo libre, las preocupaciones sobre el futuro y los problemas personales. Es importante que los estudiantes aprendan a manejar el estrés y buscar apoyo si necesitan ayuda para hacer frente a los desafíos académicos y emocionales que enfrentan, lo cual guía el objetivo del proyecto a un campo que

tiene la necesidad de ser atendido no solo desde la educación física sino como un problema del día a día que si bien surge en muchos ámbitos se dará guía en el sector académico.

Ahora bien, para manejar un concepto de cuerpo autorregulado y autocontrolado se plantea usar desde Goleman la inteligencia emocional y de igual manera, la filosofía del ser y durar como estrategia de intervención para permitir que el individuo tenga un mayor manejo sobre sí y la capacidad donde éste tiene una conciencia de su cuerpo entendiendo la importancia de conocerlo, cuidarlo y así mismo, volverlo fuerte, teniendo como pilar superar los obstáculos y límites a los que podrá ser enfrentado.

Por consiguiente, debe señalarse que, a mayor control emocional, mayor es el dominio corporal, (Suzuki, 2015) “...el estrés es una respuesta emocional, sabiendo esto podemos interrumpir sus efectos en el cerebro y cuerpo para atenuar su impacto” (p. 165) de igual manera como lo menciona la autora, al tener un conocimiento sobre la neurociencia del estrés y cómo este funciona fisiológicamente, se puede llegar a tener un mayor control sobre éste; entendiendo esta relación se pretende usar como medio el ejercicio físico, debido a que Suzuki (2015) este en su mayor parte es responsable de diversos cambios cerebrales positivos que pueden ser observados en diferentes entornos y a su vez, teniendo aumentos en el tamaño de la corteza cerebral.

La intención es que el individuo pueda reconocer y entender cómo funciona su cuerpo, física y psicológicamente, cómo piensa y cómo se mueve, de la importancia del movimiento y que cada uno de estos tiene un significado, teniendo en cuenta lo que mencionan la filosofía del ser durar.

Autodominio

El autodominio consta de conciencia y gestión de los estados de ánimo internos, como componente principal, para hablar de este se tiene que entender los sentidos del individuo y a partir de estos como actúa en consecuencia; “El autodominio exige autoconciencia más autorregulación, componentes clave de la inteligencia emocional”(Goleman, 2013, p. 33) cuando se habla de autodominio según Daniel Goleman se refiere a el estado cerebral más óptimo para desempeñar algún trabajo o actividad específica lo cual traído a la actividad cotidiana hace referencia a que en estados de felicidad o tranquilidad el cuerpo y más específico el cerebro es capaz de poseer mejor creatividad, reflejos o toma de decisiones más rápidas y en general más eficiencia cuando el estado de ánimo es positivo, por el contrario cuando el estado anímico es de intranquilidad, ansiedad o estrés se evidencia una falencia en la postura crítica sólida, se es incapaz de diferenciar argumentos sólidos de argumentos incoherentes y toman decisiones más precipitadas sin tomar en cuenta detalles importantes o relevantes, estas circunstancias que se viven durante el periodo académico, ya sea en el ámbito laboral o en el ámbito de la academia desembocan en un efecto parecido a una bola de nieve donde la circunstancia más pequeña o sin sentido es capaz de llevar a un individuo a la locura o colapso total, debido a que no se está viendo afectado por esa circunstancia en particular si no que está demostrando todo lo acumulado que ha vivido en el día, la semana o incluso desde mucho tiempo atrás.

Psicocinética

Jean Le Boulch, fue un destacado psicomotricista francés, conocido por su contribución a la teoría y práctica de la psicomotricidad, un campo que se enfoca en el estudio de la relación entre el cuerpo, la mente y el entorno. Su enfoque se centró en la psicocinética, una rama de la psicomotricidad que se concentra en el estudio de los movimientos y la motricidad en el desarrollo infantil. Le Boulch (1972), se basó en la idea de que el desarrollo psicomotor de un niño es fundamental para su desarrollo cognitivo y emocional. Creía que el movimiento y la acción son la base de la percepción y la cognición, y que, a través de la exploración activa del entorno, los niños construyen su comprensión del mundo.

Uno de los conceptos clave en la psicocinética de Le Boulch es la noción de "esquema corporal" (1972, p. 87), que se refiere a la imagen que una persona tiene de su propio cuerpo y la forma en que se relaciona con él. El autor argumentaba que el desarrollo del esquema corporal es esencial para el desarrollo de la identidad y la autonomía de un niño. Además, enfatizaba la importancia de la estimulación sensomotriz en el proceso de aprendizaje. Creía que, a través de la exploración activa, los niños adquirieron información sobre su entorno y desarrollaron habilidades cognitivas como la percepción, la atención y la memoria.

Así mismo, la teoría se centraba en el papel de los profesionales de la psicomotricidad, a quienes veían como facilitadores del desarrollo psicomotor de los niños, sostenía que los terapeutas y educadores deben estar atentos a las necesidades individuales de cada niño y crear un entorno que fomente la exploración y el aprendizaje a través del movimiento.

Aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo, es un enfoque teórico desarrollado por el psicólogo estadounidense David Ausubel; En el libro *“Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo”* (1983). Menciona como este concepto es clave en la psicología educativa centrándose en la comprensión profunda y duradera de la información. Ausubel propuso que el aprendizaje significativo ocurre cuando los estudiantes relacionan nueva información con conceptos o ideas relevantes y claras que ya poseen en su estructura cognitiva. Esta teoría se opone al aprendizaje mecánico o memorístico, ya que enfatiza la importancia de comprender y relacionar la nueva información con el conocimiento previo.

De igual manera, identificó dos tipos de aprendizaje significativos: el aprendizaje de representaciones y el aprendizaje de proposiciones. El primero implica la incorporación de nueva información en estructuras de conocimiento existentes, mientras que el segundo implica la conexión de ideas o conceptos previos con nueva información para construir proposiciones o afirmaciones significativas. Asimismo, introdujo el concepto de la estructura cognitiva, que representa el conjunto de conceptos, ideas y creencias que una persona posee en un área particular del conocimiento. Según el autor, el aprendizaje significativo ocurre cuando la nueva información se integra de manera no arbitraria y sustantiva en la estructura cognitiva existente.

Otro aspecto importante de la teoría es el papel del material de instrucción en el proceso de aprendizaje. Él abogaba por la importancia de la organización y clara de la información, así como de la identificación y presentación de conceptos clave antes de introducir detalles y ejemplos.

Además, destacaba la importancia de crear un entorno de aprendizaje que fomente la reflexión y la elaboración de la información por parte de los estudiantes.

Construcción de relaciones teóricas

El siguiente apartado, aborda la construcción de las relaciones teóricas que se crearon a partir de las teorías de “Inteligencia Emocional” (Humanística) de Daniel Goleman (2013), el “Aprendizaje Significativo” (Pedagógica) de David Ausubel (1983) y la “Psicomotricidad (Psicocinética)” (Disciplinar) de Jean Le Boulch (1972), generando una correlación entre estas que da apertura al nacimiento de tres categorías denominadas: “Impacto emocional significativo” desde lo pedagógico – humanístico, la “Enseñanza psicomotriz significativa” desde lo disciplinar - pedagógico y el “movimiento consciente” desde lo humanístico - disciplinar. Esto con el fin de dar bases que constituyen las características del ser humano a formar y que da respuesta con el lineamiento del proyecto.

Cada una de las relaciones teóricas describirán brevemente las características que la componen y como estas se integran entre sí moldeando la estructura curricular que será diseñada para abordar las necesidades y problemáticas que se desean resolver, cabe aclarar que las relaciones teóricas que se presentan son una construcción realizada a partir de la interpretación de los creadores del proyecto con la intención de dar forma a las características que componen el ser humano al cual se espera intervenir a partir de las bases teóricas de los autores que se presentaron anteriormente.

Movimiento consciente (disciplinar-humanístico)

Mediante las teorías de la inteligencia emocional de Daniel Goleman (2013) y la perspectiva psicomotriz de Jean Le Boulch (1972) se desarrolló la relación de movimiento consciente, que se refiere a los estados de ánimo o emociones que se es capaz de manifestar mediante el cuerpo y como esto es capaz de incidir en el diario vivir. “El papel que juegan las emociones, los espacios destinados para favorecer los logros creativos, las estrategias que promueven el fortalecimiento de la autoestima” (Berruezo, 2019, p. 30) y como el cuerpo interviene en la manera en la que expresa estos estados de ánimo, como el estar estresado o de mal humor influye en la torpeza y cometer varios errores a lo largo del día y el cómo estar de buen humor mejora la creatividad y productividad a la hora de realizar trabajos o proyectos a futuro, de esta manera esta relación se alimenta de la autorregulación y autocontrol que plantea Daniel Goleman para un correcto uso de las emociones percibidas y de la psicomotricidad como “es aquella actividad corporal que suma lo motor, lo afectivo y lo mental, además, de facilitar la interacción con el entorno que le rodea.” (Balbuena, 2020, p. 204)

Enseñanza psicomotriz significativa (pedagógico-disciplinar)

La "enseñanza psicomotriz significativa" es un enfoque educativo que integra dos perspectivas fundamentales que son: la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel (1983) y los principios de la psicomotricidad de Le Boulch (1972). Su objetivo principal es optimizar el proceso de aprendizaje al combinar elementos cognitivos y motores para favorecer una comprensión profunda y significativa de los contenidos educativos.

También busca que los estudiantes construyan su propio conocimiento a través de la conexión entre la información nueva y sus experiencias previas, mientras se enfoca en el desarrollo equilibrado de lo motor, lo afectivo y lo mental en los sujetos. Se reconoce la importancia del cuerpo como la realidad tangible de la persona, el núcleo central que interrelaciona movimiento, emoción y pensamiento, permitiendo facilitar el aprendizaje y el desarrollo de la personalidad en un contexto global e integrado.

Teniendo como principios clave de la enseñanza psicomotriz significativa que el aprendizaje significativo se basa en la idea de que los estudiantes aprenden mejor cuando pueden relacionar los nuevos conocimientos con su experiencia previa y con su estructura cognitiva existente y a la Psicomotricidad refiriéndose a la estrecha relación entre el cuerpo, el movimiento y el desarrollo psicológico del individuo. Considerando que el cuerpo es una herramienta esencial para el aprendizaje y la expresión emocional que fomenta una comprensión más profunda del mundo y de sí mismos nos permite fomentar aspectos tales como un desarrollo equilibrado en los estudiantes, abordando tanto su dimensión cognitiva como su dimensión motriz y emocional, donde se reconoce que el movimiento, la emoción y el pensamiento están interconectados y también se promueve el uso de diversos estímulos sensoriales para enriquecer el aprendizaje. Se pueden utilizar actividades lúdicas, experimentos prácticos, juegos y ejercicios que involucren los sentidos y el movimiento para facilitar la comprensión y retención de la información.

Impacto Emocional Significativo (humanístico-pedagógico)

Mediante las teorías de la inteligencia emocional desde el enfoque de Daniel Goleman (2013) y el aprendizaje significativo de David Ausubel (1983), se encuentra un punto en común que es el impacto emocional que influye sobre las personas a nivel cognitivo, de tal forma que impacta directa e indirectamente en las acciones y en cómo se adquiere conocimiento a través de las emociones o experiencias que se generan a lo largo de la vida; según Ausubel, el estudiante debe tener disposición y motivación para adquirir un nuevo conocimiento y así poder enlazarlo con los conocimientos ya existentes, de tal forma la relación entre el conocimiento y la experiencia no puede ser arbitraria y tiene que impactar o significar en la experiencia del estudiante, junto a esto, desde la perspectiva de Goleman y la inteligencia emocional se puede destacar como los sentimientos de felicidad, el estar de mal humor o el estar estresado impacta de manera directa en la forma en la que se relaciona el individuo y por ende en la forma en la que se adquiere conocimiento.

Siguiendo lo anterior, si las emociones que se manifiestan en las experiencias son positivas, generan mayor creatividad, disposición para realizar una tarea, flexibilidad mental y eficiencia en la toma de decisiones, en cambio cuando las emociones son negativas, generan distorsión en la imparcialidad, falta de concentración y mayor probabilidad de desistir en un proyecto además de influir negativamente en las relaciones entre compañeros, de tal forma es mejor estar en sintonía con emociones positivas en el momento de adquirir un nuevo conocimiento, ya que “para conseguir que hagamos lo que nos interesa, la naturaleza lo convierte en un placer” (Goleman,

2013, p. 76) y por ende facilita la absorción de nuevos conocimientos de manera más rápida y eficiente.

III CAPITULO

DISEÑO CURRÍCULAR

Aquí se encontrará el diseño curricular, la macroestructura y la microestructura, junto con la planeación de la clase. Entendiendo el diseño curricular como una estructura que permite visualizar la relación teórica práctica, compuesta por una macroestructura en donde se visibiliza la tendencia, los contenidos o principios de la educación física, unidades y los contenidos.

Para las características del ser humano se une el área humanística con la pedagógica, de estas saliendo dos títulos, movimiento consciente como primero, éste respondiendo al autocontrol, e impacto emocional significativo, correspondiente a la autorregulación. En la parte disciplinar se usará la psicomotricidad, específicamente psicocinética, modelo de Jean Le Boulch; el autor define tres aspectos específicos de su método, la estructuración perceptiva, el ajuste postural y el ajuste motor (1972); en la primera casilla se unen los ajustes para responderle a una característica en específico, la cual tiene como nombre desarrollo y ajuste de las capacidades físicas, correspondiente al movimiento consciente y al autocontrol, y en la segunda casilla se encuentra como característica principal la estructuración perceptiva de la cual subyacen dos subcategorías, la primera, percepción temporal y orientación en el espacio con miras a la estructuración espacio-temporal, y la segunda, conocimiento y percepción del propio cuerpo con miras a la estructuración del esquema corporal, estas responden al impacto emocional significativo y a la autorregulación.

Matriz de relaciones

Tabla 2.

Matriz de relaciones. Elaboración propia.

Caracterización del ser humano	Psicocinética (Psicomotricidad)		Organización temática		
	Características disciplinar		Unidades	Contenidos	
Movimiento consciente (Autocontrol)	Desarrollo y ajuste de las capacidades físicas	Ajuste motor	Ajuste postural	Conocimiento y aceptación de sí mismo	Reconocimiento del cuerpo estresado
				Coordinación motriz general desde el parkour	
				Reflejos, equilibrio y juego	
Impacto emocional significativo (Autorregulación)	Estructuración perceptiva	Percepción temporal y orientación en el espacio con miras a la estructuración espacio-temporal	Sentirse a sí mismo y verse actuar	Toma de conciencia de las partes del cuerpo	
		Conocimiento y percepción del propio cuerpo con miras a la estructuración del esquema corporal		Orientación y localización en el espacio	
		Adaptaciones emocionales positivas			

Macro diseño

Tabla 3.

Macrodiseño curricular. Elaboración propia.

Organización temática		Estilo de enseñanza	Evaluación
Unidades	Contenidos		
Conocimiento y aceptación de sí mismo	Reconocimiento del cuerpo estresado	Descubrimiento guiado	<ul style="list-style-type: none"> • Test de Burnout • Encuesta
	Coordinación motriz general desde el parkour	Descubrimiento guiado	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Diario de campo
	Reflejos, equilibrio y juego	ABP (Aprendizaje basado en problemas)	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Diario de campo
Sentirse a sí mismo y verse actuar	Toma de conciencia de las partes del cuerpo	Descubrimiento guiado	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Diario de campo
	Orientación y localización en el espacio	Descubrimiento guiado	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Diario de campo
	Adaptaciones emocionales positivas	ABP (Aprendizaje basado en problemas)	<ul style="list-style-type: none"> • Test de Burnout • Encuesta • Diario de campo

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

El método evaluativo tendrá 3 tipos de instrumentos, el test de estrés académico de Burnout, una encuesta tipo likert creado para las necesidades que abarca este proyecto curricular y por último diario de campo, siguiendo esta lógica, todo estudiante que este inmerso en la implementación deberá llenar cada instrumento que se le sea entregado. El test se empleará al inicio como diagnóstico y final de la implementación, con fin de obtener resultados cuantitativos para poder analizar y comparar los niveles de estrés que se tuvieron en la primera y última sesión; la encuesta y el diario de campo tienen como objetivo evaluar cada sesión realizada.

Efecto Burnout

El Burnout es un fenómeno el cual ha sido estudiado principalmente desde ámbitos organizacionales y por lo tanto laborales, aún más desde que fue declarado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como un factor amplio de riesgo psicosocial, debido a que puede llegar a tener implicaciones en la calidad de vida de las personas. Maslach (1986) describe a este fenómeno como el afrontamiento inadecuado de las reacciones fisiológicas del estrés, lo cual termina reflejándose en alteraciones como la fatiga emocional, el bajo rendimiento personal, la pérdida del interés sobre las cosas, etc.

Por consiguiente, si bien el síndrome burnout ha sido estudiado de manera amplia, no se ha coincidido en la prevalencia de este, por lo que se ha terminado concluyendo que el mismo depende de factores ambientales en las que se desenvuelve el individuo, y las características personales propias del mismo, ya que estos son, en mayor medida factores desencadenantes para el desarrollo

de este síndrome. (Morales y Murillo, 2015). Estos estudios se han extrapolado al ámbito universitario; ya que, a pesar de que el estudiante no cuenta con una remuneración salarial, pueden encontrarse bajo riesgos y determinantes tanto sociales como ambientales, enfrentándose a estresores y demandas del entorno académico. Por otra parte, para el MBI-SS el Burnout es un síndrome emocional, que se despliega como una respuesta no adaptativa emocional o conductual de manera persistente directamente relacionada con los estudios terminando en sensaciones de agotamiento y desesperanza.

Metodología

Se tiene en cuenta que el estrés esta mediado por temas emocionales y fisiológicos, el cual se presenta en todos los seres humanos debido a diversas razones, siendo en cierta medida adaptativo y necesario para el ser humano. Sin embargo, la exposición regular, prolongada y con altos niveles de estrés afecta el rendimiento y la salud de los individuos, por esta razón, inicialmente se denominó síndrome de burnout y se investigaron los factores desencadenantes de este padecimiento. (Aceves et al., 2006).

Teniendo en cuenta el uso de una metodología cuantitativa en esta investigación, así como también la temática estudiada se utiliza el instrumento Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) el cual fue adaptado inicialmente por Schaufeli, Salanova, González-Romá y Bakker (2002) del inventario MBIGS, el cual mide el síndrome de burnout en trabajadores de cualquier profesión. En el proceso de adaptación los autores aplicaron el instrumento a 1661 estudiantes universitarios de la ciudad de España, Portugal y Holanda, a partir de esto se concluyó una estructura factorial que coincide con las 3 dimensiones propuestas en la versión anterior de la

prueba, en donde se media el síndrome únicamente en trabajadores profesionales. Las dimensiones que retoma el MBI-SS y componen el síndrome de burnout bajo esta revisión son: el no poder dar más de sí mismo en cualquier aspecto (agotamiento), la actitud negativa y presentación de pérdida de interés por temas académicos (cinismo), y por último la presencia de dudas acerca de su capacidad para realizar actividades relacionadas con el estudio (autoeficacia académica). (Martínez y Domínguez, 2016, p.3)

Estas tres dimensiones mencionadas anteriormente se miden a través de 16 ítems postulados en escala Likert de 7 puntos en donde 0 corresponde a nunca y 6 corresponde a siempre, siendo 3 el punto medio de las puntuaciones. La totalidad de los ítems está distribuida en las dimensiones de la siguiente manera: 5 ítems de agotamiento, 6 ítems de autoeficacia académica y 5 ítems para cinismo. Sin embargo, en el estudio realizado por Schutte, et al. (2000) se propone eliminar uno de los ítems de la dimensión del cinismo debido a la ambigüedad de su redacción. Como resultado, para el uso del inventario MBI-SS se tienen en cuenta únicamente 15 ítems, los cuales están distribuidos de la siguiente manera: 4 para cinismo, 5 para agotamiento y 6 para autoeficacia académica.

Subescala para la forma MBI-GS (S)

Tabla 4.

Subescala para la forma MBI-GS (S)

Subescala	Código	Ítems	Numero de ítems	Puntaje por ítem	Puntaje por subescala	Indicios burnout
Agotamiento	EE	1,4,7,10,13	5	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de 14
Cinismo	CY	2,5,11,14	4	De 0 a 6	De 0 a 25	Más de 9
Eficacia académica	AE	3,6,8,9,12,15	6	De 0 a 6	De 0 a 36	Más de 30

Modelo de evaluación

Se empleará el modelo psicométrico correlacional o del atributo, el cual tiene un enfoque correlacional, teniendo como punto central el poder entablar relaciones existentes entre variables psíquicas y genóticas de los individuos, obteniendo como resultado la descripción, clasificación, y predicción de la conducta a través de manifestaciones conductuales por medio de la utilización de test psicométricos y herramientas estadísticas objetivas. El modelo de atributo cuenta con un nivel III de inferencia por lo de se pueden formular hipótesis y establecer conclusiones a partir de las mismas en diversos ámbitos investigativos

Se iniciará con una primera prueba a cada participante, la cual tendrá como fin obtener una línea base en relación con los niveles de estrés presentes antes de aplicar la prueba piloto, así mismo, al finalizar con las sesiones preparadas se volverá a realizar la prueba para posteriormente analizar los resultados de cada persona, sacando porcentajes y niveles, para así, poder fundamentar las conclusiones finales de este proyecto curricular.

Valoración

Tabla 5.

Valoración para la forma MBI-GS (S)

Nivel	Porcentaje	Agotamiento		Cinismo		Eficacia académica	
Muy bajo	>5%	<0.4	De 0 a 1	<0.2	De 0	<2.83	De 1 a 15
Bajo	5-25%	0.5-1.2	De 2 a 6	0.3-0.5	De 1 a 2	2.83-3.83	De 16 a 22
Medio bajo	25-50%	1.3-2	De 7 a 10	0.6-1.24	De 3 a 4	3.84-4.5	De 23 a 27
Medio alto	50-70%	2.1-2.8	De 11 a 14	1.25-2.25	De 5 a 9	4.51-5.16	De 28 a 30

Alto	75-95%	2.9-4.5	De 15 a 22	2.26-4	De 10 a 16	5.17-5.83	De 10 a 31
Muy alto	>95%	>4.5	De 23 a 30	>4	De 17 a 24	>5.83	De 35 a 36

Evaluación general del Burnout

0 puntos = sin Burnout

1 - 18 puntos = Burnout mínimo

19 - 36 puntos = Burnout leve

37 - 54 puntos = Burnout moderado

55 - 72 puntos = Burnout alto

73 o más puntos = Burnout de riesgo

Hipótesis:

La presencia del síndrome conlleva a una baja en el rendimiento académico de los estudiantes.

Participantes

Se aplicó el inventario por medio de un forms, así como también se añadieron preguntas que permitieran un enriquecimiento del proceso de evaluación; a un total de 52 estudiantes del colegio Carlos Pizarro León Gómez, de los cursos 10 y 11.

Resultados Burnout

A continuación se verán reflejados los resultados obtenidos, desde lo general

Resultado general:

En la primera subescala llamada agotamiento se obtuvo un puntaje con promedio de 15.5, (ver tabla 6) lo cual se resume a partir de la estandarización de la prueba como un nivel alto, por otro lado, en la subescala de cinismo se obtuvo puntaje de 8,3 (ver tabla 7) correspondiente a un nivel medio alto, por último, en la subescala de eficacia académica, se obtuvo un puntaje de 24,2 (ver tabla 8) lo cual indica un nivel medio bajo.

En consiguiente se hace la tabulación general de agotamiento, cinismo y eficacia académica, arrojando un promedio de 48.9, (ver tabla 9) indicando un nivel moderado de Burnout académico, con un total de 52 estudiantes (26 femenino y 26 masculino), entre la edad de 14 y 18 años de edad, estos, con un promedio académico de 3.9.

Agotamiento

Tabla 6.
Resultados agotamiento, Creación propia

Estoy exhausto	Estoy cansado	Las actividades	Me encuentro	Estudiar o ir	Total
6	6	6	6	6	30
4	6	5	5	4	24
4	4	4	5	2	19
0	0	0	6	0	6
6	6	6	6	6	30
1	4	2	4	2	13
0	0	0	0	6	6
3	3	2	1	1	10
1	4	4	5	4	18
3	5	2	5	4	19
2	1	2	5	2	12
1	4	2	3	2	12
0	2	1	5	0	8
6	6	6	6	6	30
6	6	6	6	6	30
0	5	0	5	4	14
1	1	1	3	3	9
0	4	5	6	4	19
0	0	0	0	0	0
6	6	6	6	4	28
3	2	1	5	4	15
0	6	0	0	6	12
0	0	1	0	0	1
0	4	4	3	1	12
6	1	6	6	5	24
6	6	6	6	6	30
1	6	1	6	4	18
4	6	0	6	3	19
0	6	0	1	4	11
0	3	0	2	0	5
1	4	1	1	1	8
4	4	4	5	2	19
0	5	3	5	3	16
1	3	0	3	1	8
4	0	4	2	3	13
2	2	1	1	3	9
3	5	3	4	2	17
3	3	5	2	3	16
0	1	0	1	0	2
1	4	1	4	2	12
3	0	1	2	5	11
5	3	5	4	3	20
5	5	5	3	2	20
2	1	0	2	2	7
4	6	0	6	6	22
4	4	4	5	6	23
5	3	3	4	3	18
1	3	2	5	3	14
3	5	4	4	4	20
1	3	2	3	3	12
5	3	3	6	4	21
3	5	2	4	2	16
					15,5384615

Eficacia académica

Tabla 8.
Resultados eficacia académica, Creación propia

He perdido i	He perdido e	Me he distar	Dudo de la i	Total
6	6	0	0	12
4	2	2	0	8
2	3	1	1	7
5	5	4	0	14
6	6	0	0	12
5	5	0	3	13
0	0	0	0	0
1	3	2	0	6
0	0	5	0	5
2	1	2	2	7
1	0	0	1	2
6	5	2	4	17
0	1	0	0	1
6	6	6	1	19
6	6	6	6	24
0	0	0	0	0
3	3	1	1	8
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
6	6	6	1	19
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
1	1	1	0	3
4	0	0	1	5
6	6	6	6	24
5	5	1	1	12
1	1	5	0	7
0	0	6	0	6
0	0	0	0	0
5	1	0	0	6
1	0	1	1	3
2	2	2	2	8
1	0	0	0	1
2	2	1	2	7
2	3	3	2	10
5	5	2	4	16
3	2	4	5	14
3	4	3	4	14
1	1	0	0	2
2	0	0	0	2
0	0	1	0	1
3	3	0	1	7
4	2	3	1	10
3	1	1	1	6
0	0	0	4	4
4	5	4	6	19
5	6	2	2	15
1	0	1	1	3
6	6	6	5	23
3	2	2	3	10
3	3	6	4	16
3	2	0	1	6
				8,34615385

Resultado general

Tabla 9.
Resultado general, Creación propia

Eficacia acad	Cinismo Estu	Agotamiento	Total
28	12	30	70
29	8	24	61
27	7	19	53
35	14	6	55
35	12	30	77
27	13	13	53
23	0	6	29
26	6	10	42
16	5	18	39
18	7	19	44
24	2	12	38
25	17	12	54
27	1	8	36
28	19	30	77
36	24	30	90
24	0	14	38
25	8	9	42
30	0	19	49
36	0	0	36
16	19	28	63
32	0	15	47
22	0	12	34
6	3	1	10
31	5	12	48
25	24	24	73
23	12	30	65
28	7	18	53
22	6	19	47
23	0	11	34
15	6	5	26
23	3	8	34
19	8	19	46
29	1	16	46
10	7	8	25
19	10	13	42
16	16	9	41
22	14	17	53
24	14	16	54
24	2	2	28
26	2	12	40
28	1	11	40
33	7	20	60
22	10	20	52
23	6	7	36
35	4	22	61
26	19	23	68
21	15	18	54
21	3	14	38
22	23	20	65
8	10	12	30
24	16	21	61
22	6	16	44
		Total	48,0961538
		Resultado	Burnout moderado

Grado decimo

En la primera subescala llamada agotamiento se obtuvo un puntaje con promedio de 15.7, (ver tabla 10) lo cual se resume a partir de la estandarización de la prueba como un nivel alto, por otro lado, en la subescala de cinismo se obtuvo puntaje de 7,5 (ver tabla 11) correspondiente a un nivel medio alto, por último, en la subescala de eficacia académica, se obtuvo un puntaje de 26 (ver tabla 12) lo cual indica un nivel medio bajo. De esta manera, se obtuvo un promedio general de 49.3 (ver tabla 13), correspondiente a un nivel moderado de Burnout académico.

Agotamiento

Tabla 10.
Resultados agotamiento grado 10, Creación propia

Agotamiento Estudiantes grado 10							
Estudiante	Estoy exhausto	Estoy cansado	Las actividades	Me encuentro	Estudiar o ir	Total	
1	6	6	6	6	6	30	
2	4	6	5	5	4	24	
3	4	4	4	5	2	19	
4	0	0	0	6	0	6	
5	6	6	6	6	6	30	
6	1	4	2	4	2	13	
7	0	0	0	0	6	6	
8	3	3	2	1	1	10	
9	1	4	4	5	4	18	
10	3	5	2	5	4	19	
11	2	1	2	5	2	12	
12	1	4	2	3	2	12	
13	0	2	1	5	0	8	
14	6	6	6	6	6	30	
15	6	6	6	6	6	30	
16	0	5	0	5	4	14	
17	1	1	1	3	3	9	
18	0	4	5	6	4	19	
19	0	0	0	0	0	0	
20	6	6	6	4	6	28	
21	3	2	1	5	4	15	
22	0	6	0	0	6	12	
23	0	0	1	0	0	1	
24	0	4	4	3	1	12	
					Promedio	15,70833333	
					Resultado	Alto	

Cinismo

Tabla 11.
Resultados cinismo grado 10, Creación propia

Cinismo Estudiantes grado 10					
Estudiante	He perdido i	He perdido e	Me he distar	Dudo de la ir	Total
1	6	6	0	0	12
2	4	2	2	0	8
3	2	3	1	1	7
4	5	5	4	0	14
5	6	6	0	0	12
6	5	5	0	3	13
7	0	0	0	0	0
8	1	3	2	0	6
9	0	0	5	0	5
10	2	1	2	2	7
11	1	0	0	1	2
12	6	5	2	4	17
13	0	1	0	0	1
14	6	6	6	1	19
15	6	6	6	6	24
16	0	0	0	0	0
17	3	3	1	1	8
18	0	0	0	0	0
19	0	0	0	0	0
20	6	6	6	1	19
21	0	0	0	0	0
22	0	0	0	0	0
23	1	1	1	0	3
24	4	0	0	1	5
				Promedio	7,58333333
				Resultado	Medio-alto

Eficacia académica

Tabla 12.

Resultados eficacia académica grado 10, Creación propia

Eficacia académica Estudiantes grado 10								
Estudiante	Puedo resol	Creo que cor	En mi opinió	He aprendid	Me estimula	Durante las c	Total	
1	1	6	6	6	3	6	28	
2	4	5	5	5	6	4	29	
3	5	4	5	5	4	4	27	
4	6	6	5	6	6	6	35	
5	6	6	6	6	6	5	35	
6	5	4	5	4	3	6	27	
7	6	0	0	6	6	5	23	
8	5	4	4	4	5	4	26	
9	4	1	0	5	6	0	16	
10	2	1	1	6	6	2	18	
11	4	4	6	5	1	4	24	
12	5	3	5	4	6	2	25	
13	5	5	4	4	6	3	27	
14	6	0	6	6	6	4	28	
15	6	6	6	6	6	6	36	
16	6	4	3	6	1	4	24	
17	4	3	5	6	3	4	25	
18	6	5	6	6	1	6	30	
19	6	6	6	6	6	6	36	
20	4	0	4	2	0	6	16	
21	5	5	6	5	6	5	32	
22	4	6	0	6	0	6	22	
23	1	1	1	1	1	1	6	
24	2	5	6	6	6	6	31	
						Promedio	26,08333333	
						Resultado	Medio-bajo	

Resultado general

Tabla 13.

Resultado general grado 10, Creación propia

Estudiante	Total
1	70
2	61
3	53
4	55
5	77
6	53
7	29
8	42
9	39
10	44
11	38
12	54
13	36
14	77
15	90
16	38
17	42
18	49
19	36
20	63
21	47
22	34
23	10
24	48
Total	49,375
Resultado	Burnout moderado

Grado once

En la primera subescala llamada agotamiento se obtuvo un puntaje con promedio de 15.3, (ver tabla 14) lo cual se resume a partir de la estandarización de la prueba como un nivel alto, por otro lado, en la subescala de cinismo se obtuvo puntaje de 9 (ver tabla 15) correspondiente a un nivel medio alto, por último, en la subescala de eficacia académica, se obtuvo un puntaje de 22.6 (ver tabla 16) lo cual indica un nivel bajo. De esta manera, se obtuvo un promedio general de 47 (ver tabla 17), correspondiente a un nivel moderado de Burnout académico.

Agotamiento

Tabla 14.
Resultados egoísmo grado 11, Creación propia

Agotamiento Estudiantes grado 11						
Cantidad	Estoy exhausto	Estoy cansado	Las actividades	Me encuentro	Estudiar o ir	Total
1	6	1	6	6	5	24
2	6	6	6	6	6	30
3	1	6	1	6	4	18
4	4	6	0	6	3	19
5	0	6	0	1	4	11
6	0	3	0	2	0	5
7	1	4	1	1	1	8
8	4	4	4	5	2	19
9	0	5	3	5	3	16
10	1	3	0	3	1	8
11	4	0	4	2	3	13
12	2	2	1	1	3	9
13	3	5	3	4	2	17
14	3	3	5	2	3	16
15	0	1	0	1	0	2
16	1	4	1	4	2	12
17	3	0	1	2	5	11
18	5	3	5	4	3	20
19	5	5	5	3	2	20
20	2	1	0	2	2	7
21	4	6	0	6	6	22
22	4	4	4	5	6	23
23	5	3	3	4	3	18
24	1	3	2	5	3	14
25	3	5	4	4	4	20
26	1	3	2	3	3	12
27	5	3	3	6	4	21
28	3	5	2	4	2	16
					Promedio	15,3928571
					Resultado	Alto

Cinismo

Tabla 15.
Resultados cinismo grado 11, Creación propia

Cinismo Estudiantes grado 11					
Cantidad	He perdido i	He perdido e	Me he distar	Dudo de la ir	Total
1	6	6	6	6	24
2	5	5	1	1	12
3	1	1	5	0	7
4	0	0	6	0	6
5	0	0	0	0	0
6	5	1	0	0	6
7	1	0	1	1	3
8	2	2	2	2	8
9	1	0	0	0	1
10	2	2	1	2	7
11	2	3	3	2	10
12	5	5	2	4	16
13	3	2	4	5	14
14	3	4	3	4	14
15	1	1	0	0	2
16	2	0	0	0	2
17	0	0	1	0	1
18	3	3	0	1	7
19	4	2	3	1	10
20	3	1	1	1	6
21	0	0	0	4	4
22	4	5	4	6	19
23	5	6	2	2	15
24	1	0	1	1	3
25	6	6	6	5	23
26	3	2	2	3	10
27	3	3	6	4	16
28	3	2	0	1	6
				Promedio	9
				Resultado	Medio alto

Eficacia académica

Tabla 16.
Resultados eficacia académica grado 11, Creación propia

Eficacia académica Estudiantes grado 10							
Estudiante	Puedo resol	Creo que cor	En mi opinió	He aprendid	Me estimula	Durante las	Total
1	5	2	4	6	6	2	25
2	6	1	2	6	6	2	23
3	5	5	5	6	1	6	28
4	4	6	5	1	4	2	22
5	5	1	6	0	6	5	23
6	3	1	2	3	1	5	15
7	4	4	3	5	4	3	23
8	4	4	3	2	3	3	19
9	4	6	6	3	6	4	29
10	3	2	1	2	1	1	10
11	2	2	3	4	4	4	19
12	3	2	2	4	2	3	16
13	5	1	6	3	2	5	22
14	5	4	3	5	5	2	24
15	4	2	5	4	4	5	24
16	3	4	6	4	5	4	26
17	3	5	5	5	5	5	28
18	6	5	6	6	5	5	33
19	4	3	3	5	3	4	22
20	4	1	5	5	3	5	23
21	6	6	6	6	6	5	35
22	5	1	4	5	6	5	26
23	2	3	4	4	6	2	21
24	5	2	5	5	0	4	21
25	4	3	5	3	5	2	22
26	1	1	1	2	2	1	8
27	5	3	3	5	4	4	24
28	4	2	3	3	4	6	22
						Promedio	22,6071429
						Resultado	Bajo

Resultado general

Tabla 17.

Resultado general grado 11, Creación propia

Estudiante	Total
1	73
2	65
3	53
4	47
5	34
6	26
7	34
8	46
9	46
10	25
11	42
12	41
13	53
14	54
15	28
16	40
17	40
18	60
19	52
20	36
21	61
22	68
23	54
24	38
25	65
26	30
27	61
28	44
Total	47
Resultado	Burnout moderado






Encuesta

La encuesta se aplica como un instrumento de recopilación de datos en estudios académicos lo cual permite a los investigadores recopilar datos empíricos sobre un tema específico, lo que proporciona evidencia cuantitativa para respaldar sus hipótesis o teorías permitiendo comparar datos entre diferentes grupos de participantes y, en algunos casos, generalizar los hallazgos a una población más amplia, además también permite que sea mucho más efectivo recopilar información de un gran número de participantes de manera estandarizada y sistemática y esto ayuda a que se pueda hacer un análisis y medir actitudes, creencias y opiniones de los participantes en relación con un tema, lo que es fundamental en ciencias sociales y humanidades.

Las encuestas también se pueden utilizar para probar o validar teorías académicas, comprobar relaciones entre variables y generar nueva comprensión en un campo de estudio donde se intente incorporar la investigación interdisciplinaria, que se utilizarían en una amplia variedad de disciplinas académicas, desde la psicología hasta la sociología, la educación entre otras más.

El uso de encuestas en grupos estudiantiles puede ser beneficioso para obtener retroalimentación y mejorar la experiencia de los estudiantes, esto ayudaría a que existan procesos de evaluación donde pueden utilizarse para evaluar la efectividad de un curso en términos de contenido, material didáctico y métodos de enseñanza, evaluar a sus profesores, lo que puede ayudar a identificar áreas de mejora y promover la calidad de la enseñanza y nuevas estrategias pedagógicas; Lo que brinda una proporción de datos cuantitativos que ayudan a tomar decisiones informadas para mejorar la calidad de los métodos formativos.

Tabla 18.
Encuesta, Creación propia

Nombre:					Edad:		
Ítems	 Excelente	 Bueno	 Medio bueno	 Medio malo	 Malo		
A través de su cuerpo describa ¿cómo se siente después de la actividad?							
Desde su sensación corporal describa como se siente							
Según lo aprendido en la clase ¿relaciona lo que vio con algún otro conocimiento previo?							
Considera que el aprendizaje que tuvo hoy ¿fue significativo para su vida?							
¿Qué emoción le evocó la actividad realizada?							
¿Qué tipo de influencia emocional (positiva/negativa) le dejó la actividad?							

IV CAPÍTULO

EJECUCIÓN PILOTO

Metodología

La presente investigación bajo un paradigma mixto, en donde se utilizarán herramientas y metodologías tanto cuantitativas como cualitativas, por lo cual se tiene como objetivo el entendimiento del fenómeno a partir de experiencias y de valores cuantificables y medibles objetivamente. Así mismo esta investigación tiene un alcance descriptivo en donde se pretende narrar el fenómeno y describirlo en el contexto en donde se encuentra.

Contextualización

A partir de lo mencionado anteriormente, la implementación del presente proyecto se realizó en las instalaciones del Colegio Carlos Pizarro León Gómez (IED); Este colegio distrital se encuentra ubicado en la localidad de Bosa, específicamente en el barrio el recreo estrato dos, rodeado de diversas problemáticas de seguridad como robos, peleas y venta de estupefacientes. El colegio cuenta con dos sedes, la sede A y la B, estas son de doble jornada, mañana de 7 am a 12 pm y tarde de 12 pm a 6 pm, tiene desde grado 0 hasta bachillerato y cursos de nivelación.

La implementación se realiza en la sede A, la cual tiene un espacio muy amplio, debido a esto se divide en dos instalaciones, la primera es una zona de torres de tres y dos pisos, en las cuales se encuentran las aulas de clase, auditorio, coordinación, rectoría, biblioteca, parqueadero, sala de profesores y patio de presentaciones, entre otros, en la segunda está el polideportivo, en el

cual se encuentra el comedor, 4 canchas múltiples, gradas, cafetería y almacén de los profesores de educación física, por su gran tamaño están conectadas por un puente, este se construyó para que los habitantes de la zona puedan tener un camino que les facilite la movilidad.



Figura 1.
Canchas polideportivo del colegio, creación propia

Participantes

Este proyecto se lleva a cabo con los grados decimo y undécimo con un aproximado de 36 estudiantes por curso, 72 aproximadamente, los cuales se encuentran entre las edades de 14 y 18 años. Las sesiones que se realizaron fueron implementadas los martes 3,17,24,31 de octubre y el martes 7 de noviembre en el horario de 8:00 am a 9:00 am para el curso de undécimo y de 10:00 am a 11:00 am para el curso de decimo, los días 26 de septiembre y el 14 de noviembre se utilizaron

para realizar la presentación ante la institución del proyecto de las personas a cargo y del cierre y recolección de conclusiones respectivamente.

Micro diseño

Teniendo en cuenta el contenido de la matriz y de la macroestructura, se plantea usar un micro diseño basado en el estilo de enseñanza ABP (aprendizaje basado en problemas) y el descubrimiento guiado que menciona Muska Mosston en su libro “*la enseñanza de la educación física*” (1988). El diseño contiene aspectos como datos generales, información sobre la institución, la población y el objetivo, la sesión y su metodología, la tendencia, los ítems y las actividades y tiempos que van a corresponder a cada ítem; se tiene otra sección donde se colocaran las observaciones por sesión, y por último la parte de evaluación, donde se colocara que métodos evaluativos contiene el micro diseño.

Ficha de planeación

Tabla 19.

Ficha de planeación. Elaboración propia

DATOS GENERALES			
FECHA:		HORA:	SESIÓN:
PROFESOR PRACTICANTE:			
Nombre de la Institución:		Dirección:	
Nombre del docente (tutor)		Cargo:	
Población a intervenir:		Rango de Edad:	
Contenido:			
Objetivo:			

Sesión No		Fecha:	
Metodología			
Modalidad		Tendencia a trabajar	
ITEMS	Actividad	Duración	
Inicio			
Intermedio			
Final			

V CAPÍTULO

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Inicialmente se tenían planeadas un total de 16 intervenciones en total 8 por cada curso debido a factores como salidas pedagógicas, escenarios culturales, semana de receso y semana de recuperación solo fue posible realizar 5 intervenciones en el grado decimo y 3 en el grado undécimo, se tenía como objetivo de bajar los niveles de estrés al finalizar no se pudo realizar el test de burnout debido a que por temas del calendario estudiantil muchas sesiones no se pudieron realizar; sumado a esto la semana de receso salidas pedagógicas y la semana de recuperación interfirieron con el desarrollo del proyecto. debido a las pocas intervenciones se decidió dejar el test como diagnóstico de cómo se encontraban los estudiantes al momento de iniciar la investigación se contempló hacer grupos focales, pero debió a que solo se contaba con una hora de clase a la semana de opto por implementar el diario de campo como instrumento sustituto.

RESULTADOS ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Estos son los resultados arrojados de la encuesta de satisfacción por clase. En la tabla 20 se encuentran la totalidad de votos registrados por los estudiantes en las 156 encuestas recolectadas a lo largo de la totalidad de las sesiones, consignadas en una división de colores que representan las preguntas de cada una de las relaciones teóricas (Movimiento Consiente, Enseñanza Psicomotriz Significativa e Impacto Emocional Significativo) que permiten identificar si cada una de estas relaciones estuvo o no presente en el sujeto durante las sesiones y en las divisiones de valores emocionales (😄 , 😊 , 😐 , 😞 , 😓) entendiendo estos como (Excelente, bien,

indiferente, medio regular, mal), los cuales permiten evaluar el grado de satisfacción que se obtuvo desde una mirada emocional sobre las preguntas de cada relación teórica, permitiendo atender la satisfacción de cada sujeto y el grado de impacto que se presentó en cada sesión, lo que ayudo a interpretar la totalidad de las respuestas y el nivel de aceptación que se tuvo durante el programa.

En la gráfica circular se representan los valores porcentuales que arrojó la totalidad del programa, usando como escala de medición las emociones más representativas que se pudieran generar durante la actividad; Esto evidencio un porcentaje significativamente alto en las emociones positivas que se generaron en la realización de las sesiones, lo que podría indicar que el impacto del programa fue bien recibido por la población y que las metodologías implementadas tuvieron el impacto esperado.

Tabla 20.

Resultados encuesta, Creación propia






					Total	Relaciones Teóricas
86	50	13	5	1	155	Movimiento Consiente
49	74	22	9	1	155	
61	63	13	15	4	156	Enseñanza Psicomotriz
74	57	22	3	0	156	Significativa
65	67	16	7	1	156	Impacto Emocional
76	60	12	5	3	156	Significativo
411	371	98	44	10	934	
44,00%	39,72%	10,49%	4,71%	1,07%		
TOTAL, ENCUESTAS REGISTRADAS:						
156 ENCUESTAS						



Figura 2.
Resultado satisfacción general, creación propia

En consiguiente, los resultados obtenidos se interpretarían de la siguiente manera: al realizar el análisis de los resultados arrojados en la encuesta de satisfacción a nivel general, se realiza un estudio individual de cada relación teórica con el ánimo de analizar a profundidad como cada una responde a las partes que componen el ser a formar, dando cuenta de cómo cada área intervino en los sujetos y el grado de aceptación que este presente.

Movimiento Consciente

Resultados de encuesta:

Para el área de la relación teórica de “movimiento consciente” se realizaron dos preguntas que atienden al ámbito disciplinar-humanístico en los cuales se atiende a la inteligencia emocional de Daniel Goleman y la perspectiva psicomotriz de Jean Le Boulch; Las respuestas consignadas

muestran que durante cada sesión existe una aceptación significativamente positiva por parte de los estudiantes, dejando por debajo los valores neutrales y bajos en un porcentaje bastante amplio, a lo cual la interpretación que se genera de esta relación es que los estudiantes pudieron manifestar de forma activa sus estados de ánimo o emociones mediante el cuerpo.

Preguntas:

1. A través de su cuerpo describa ¿Cómo se siente después de la actividad?
2. Desde su sensación corporal describa como se siente

Tabla 21.

Resultados encuesta, movimiento consciente, Creación propia

😊	🙂	😐	☹️	😞	
86	50	13	5	1	155
49	74	22	9	1	155
135	124	35	14	2	310
43,55%	40,00%	11,29%	4,52%	0,65%	

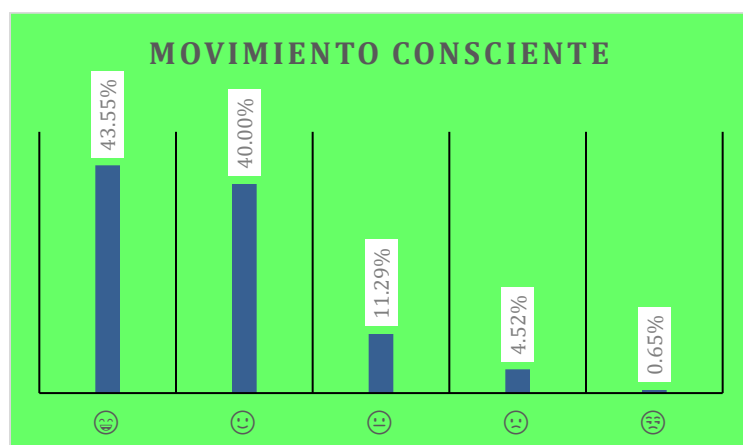


Figura 3.

Resultado movimiento consciente, creación propia

Enseñanza Psicomotriz Significativa

Resultados de encuesta:

En el campo de la relación teórica “enseñanza psicomotriz significativa” se realizaron dos preguntas que atienden al ámbito la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel y los principios de la psicomotricidad de Jean Le Boulch; En esta área se mantuvo una co-relación bastante positiva en la aceptación que tuvieron los estudiantes en las sesiones, estos valores al estar en rangos superiores al 80% reflejan que los estudiantes muestran motivación y disposición a la adquisición de conocimiento a través de la emociones y experiencias que se generaron en las sesiones.

Preguntas:

1. Según lo aprendido en la clase ¿relaciona lo que vio con algún otro conocimiento previo?
2. Considera que el aprendizaje que tuvo hoy ¿fue significativo para su vida?

Tabla 22.

Resultados encuesta, enseñanza psicomotriz significativa, Creación propia

😊	🙂	😐	☹️	😞	
61	63	13	15	4	156
74	57	22	3	0	156
135	120	35	18	4	312
43,27%	38,46%	11,22%	5,77%	1,28%	



Figura 4.

Resultado enseñanza psicomotriz significativa, creación propia

Impacto Emocional Significativo

Resultados de encuesta:

Desde la relación teórica de “impacto emocional significativo” propuesta a partir de las teorías de la inteligencia emocional desde el enfoque de Daniel Goleman y el aprendizaje significativo de David Ausubel, tiene por intención principal impactar de forma directa e indirecta desde las acciones y cómo se recibe el conocimiento a través de la emociones y las experiencias; En esta área se evidencia que la aceptación por parte de los estudiantes es bastante activa y positiva, teniendo un promedio bastante significativo en los campos positivos se presume que esta relación también se encuentre bastante presente en las sesiones y fue apropiada al manejo de las clases.

Preguntas:

1. ¿Qué emoción le evoco la actividad realizada?
2. ¿Qué tipo de influencia emocional (positiva/negativa) le dejo la actividad?

Tabla 23.

Resultados encuesta, Resultados encuesta, impacto emocional significativo Creación propia

😊	🙂	😐	☹️	😞	
65	67	16	7	1	156
76	60	12	5	3	156
141	127	28	12	4	312
45,19%	40,71%	8,97%	3,85%	1,28%	

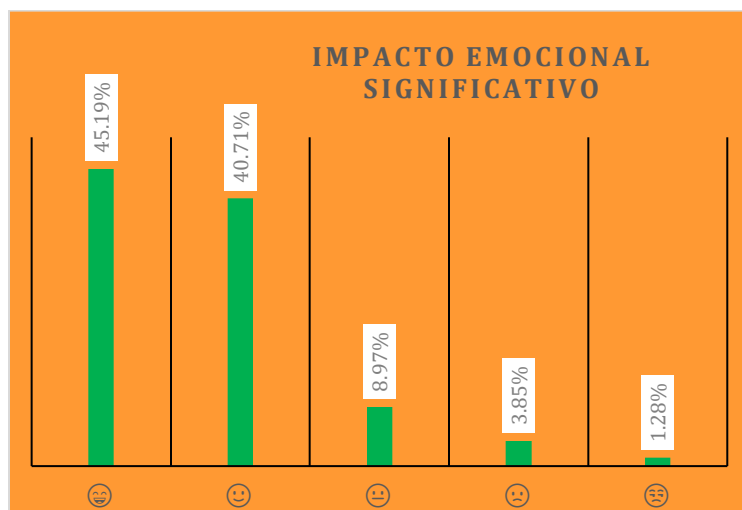


Figura 5.
Resultado impacto emocional significativo, creación propia

RESULTADOS DIARIO DE CAMPO

Estos son los resultados del análisis que se realizó con base en los diarios de campo de las sesiones realizadas.

Análisis de impacto emocional significativo

Actitud positiva cuando hay interés

Durante todas las sesiones que se realizaron, desde una mirada de la inteligencia emocional se encontró que cuanto más era interesante o del agrado de ellos la actividad en cuestión era más fácil y fluida la clase con los estudiantes debido a que ellos proponían y eran creativos a la hora de resolver problemáticas o retos dentro de las clases contribuían al correcto orden e instrucciones de la actividad y a pesar del ambiente y de las dificultades buscaban resolver para poder ser parte de la clase, en cambio cuando la clase no era del agrado de ellos o no les generaba agrado o incluso

disgusto no realizaban las actividades las realizaban de mala manera e incluso buscaban formas para interrumpir la clase o intentar no ser partícipe de ellas, dentro de los aspectos positivos que se encontró dentro de las sesiones de clase encontramos creatividad por parte de un estudiante que al no poseer el uniforme de educación física busco la manera para acomodarse y poder realizar las actividades, también se encontró mucha participación activa cuando la sesión o la actividad en cuestión era entretenidas y les significaba un reto como al momento de pasar el circuito de la forma que mejor se sintieran y como aspectos negativos la mala disposición de parte de los estudiantes cuando encontraban una actividad aburrida o no les generaba interés como lo era aprender elementos de parkour y agregado a eso la incomodidad de no saber realizar un movimiento o la incomodidad de hacer el ridículo por no saber realizarlo correctamente.

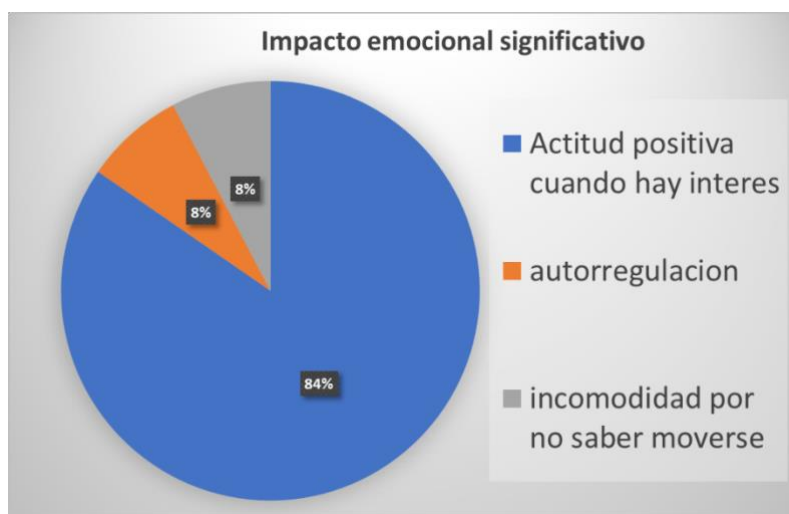


Figura 6.

Resultado diario de campo, impacto emocional significativo, creación propia

Análisis de enseñanza psicomotriz significativa

Conocimientos previos para trabajar con mayor dificultad

Durante la mayoría de actividades se utilizaron herramientas como el parkour y conocimientos básicos de otros deportes para que los estudiantes los utilizaran para resolver retos o problemáticas dentro de las sesiones en todo momento se intentaban enseñar correctamente elementos como rodillos adelante salto a pies junto (press) y elementos de otros deportes como cestas y lanzamientos con balones en donde los estudiantes eran libres de decidir cómo se sentían más cómodos o como para ellos era más fácil resolver una problemática nueva o de mayor dificultad con los elementos enseñados en anteriores clase lo cual permitía aumentar la dificultad de las actividades recortándoles el tiempo, agregándoles más ejercicios o elementos generando así que se pudiera trabajar cualquier actividad teniendo de base los elementos que se le iban enseñando a los estudiantes durante las clases.

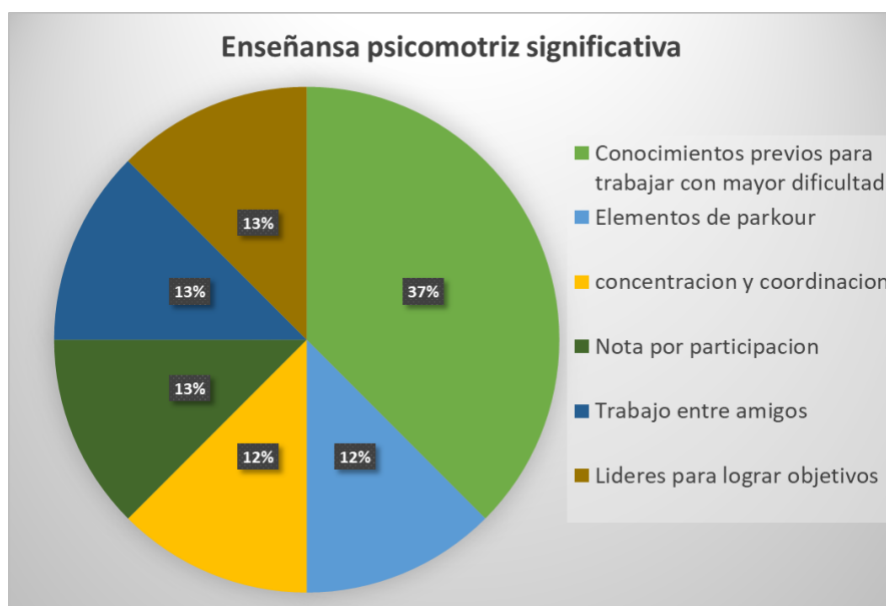


Figura 7.

Resultado diario de campo, enseñanza psicomotriz significativa, creación propia

Análisis de movimiento consciente

Actividad física

Durante las actividades de clase utilizamos todo el tiempo elementos como correr, saltar o desplazarse de diferentes formas para poder terminar un circuito, ejercicios o elementos de parkour para ganar en juegos como “simón dice” y actividades como combinar elementos de otros deportes como el lanzamiento y la cesta del baloncesto junto con elementos como rollitos, saltos a pies juntos y desplazamientos en cuadrupedia o en tres apoyos, además se observó bastante fluides para desarrollar actividades como lanzamientos o pateos de balones pero al momento de realizar elementos con su propio cuerpo se les dificultaba ya fuera por no saber o por sentir incomodidad por hacerlo mal debido a que elementos básicos de parkour como el rollito adelante y el salto a pies juntos (press) fueron complejos de enseñar

Creatividad para desarrollar las actividades

Durante las actividades que se realizaron como se pretendía que los estudiantes fueran autónomos y escogieran la forma en la que se sentían más cómodos o en muchas ocasiones como ellos quisieran desplazarse en ningún momento los estudiantes se bloquearon o no supieron que acción realizar si no que al contrario encontraban maneras muy ingeniosas y creativas para solucionar o terminar las actividades lo más eficiente posible incluso en muchos momentos era necesario intervenir para limitarlos e intentar enfocarlos más en las actividades requeridas ya que en ocasiones eran tan ingeniosos que buscaban la manera de hacer el menor esfuerzo posibles en algunas actividades.

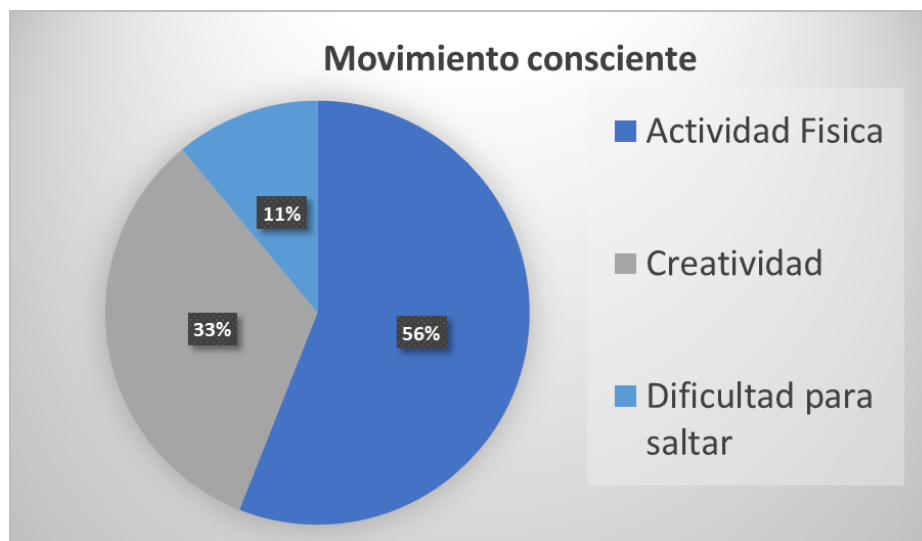


Figura 8.
Resultado diario de campo, movimiento consciente, creación propia

VI CAPÍTULO

CONCLUSIÓN

Se puede concluir del anterior proyecto que durante las sesiones de trabajo realizadas en la institución educativa Carlos Pizarro León Gómez con los estudiantes de grado 10° y 11°, se observó el cumplimiento del objetivo “formar un ser humano autorregulado y autocontrolado” debido a que en las actividades realizadas se evidencio la incidencia del interés por parte del estudiante frente a las actividades ya que si la clase era de su agrado se realizaba mucho mejor de lo esperado, pero si la actividad no era del interés del estudiante la respuesta era negativa y generaba inconvenientes con el desarrollo de la clase. Se pudo concluir que los estudiantes fortalecieron habilidades como el autocontrol al momento de desarrollar las actividades ya que eran capaces de tomar decisiones en base a algunas instrucciones que se les brindaba, pero al final ellos determinaban la manera en que resolvían las situaciones o retos planteados en las actividades.

Por medio de las encuestas realizadas a los estudiantes, se evidencio que a pesar de que se sentían cansados, estresados o agotados de las clases dictadas por la institución académica, resaltaban la importancia de estudiar y cumplir con sus obligaciones a nivel académico, al finalizar no se pudo realizar el test de burnout que tenía como finalidad contrastar la información brindada por los estudiantes debido a que por temas del calendario estudiantil muchas sesiones no se pudieron realizar; sumado a esto la semana de receso, salidas pedagógicas y la semana de recuperación interfirieron con el desarrollo del proyecto.

Se recomienda en futuras implementaciones Dentro de las categorías que se evidenciaron en el resultado de análisis resalto la de participación activa cuando hay interés que se destacó por demostrar como el que hacer docente como la planeación de la clase en el caso de esta implementación depende del interés de los estudiantes por sobre la actividad, por más de que la actividad sea correctamente planeada o dinámica dependerá totalmente del interés del estudiante que tanto aprenderá o será más fácil el aprendizaje debido que si la actividad en cuestión es del interés del estudiantes desarrollara más atención y será más fácil aprender concluyendo que aparte de la planeación y el desarrollo de la clase es mesetario que el profesor de educación física tenga en cuenta los intereses de la población con la que se trabajara.

Dentro de las implementaciones que realizamos creemos que el espacio de educación física es muy vital para los estudiantes de básica primaria debido a que brinda un espacio donde se pueden desarrollar actividades físicas las cuales son capaces de general en los estudiantes no solo un espacio de dispersión y desconexión del contexto en el que viven si no también un espacio en donde se puede utilizar el cuerpo para desarrollar otras capacidades en este caso como el control y la regulaciones de las emociones y sentires de cada estudiante al momento de realizar una determinada actividad, por ultimo como cambios o recomendaciones para futuros PCP que aborden temas parecidos seria implementar desde 9 semestre, conseguir una población que en lo posible tenga más horas para las implementaciones que se valla a realizar e implementar con varias edades para conocer cómo se vive el estrés académico desde diferentes puntos y perspectivas en los estudiantes y por desarrollar un curriculum teniendo en cuenta las dificultades del calendario estudiantil en los segundos semestres

Se recomienda en futuras implementaciones desarrollar un curriculum teniendo en cuenta las dificultades del calendario estudiantil en los segundos

Dentro de las categorías que se evidenciaron en el resultado de análisis resalto la de participación activa cuando hay interés que se destacó por demostrar como el que hacer docente como la planeación de la clase en el caso de esta implementación depende del interés de los estudiantes por sobre la actividad, por más de que la actividad sea correctamente planeada o dinámica dependerá totalmente del interés del estudiante que tanto aprenderá o será más fácil el aprendizaje debido que si la actividad en cuestión es del interés del estudiantes desarrollara más atención y será más fácil aprender concluyendo que aparte de la planeación y el desarrollo de la clase es mesetario que el profesor de educación física tenga en cuenta los intereses de la población con la que se trabajara.

Dentro de las implementaciones que realizamos creemos que el espacio de educación física es muy vital para los estudiantes de básica primaria debido a que brinda un espacio donde se pueden desarrollar actividades físicas las cuales son capaces de general en los estudiantes no solo un espacio de dispersión y desconexión del contexto en el que viven si no también un espacio en donde se puede utilizar el cuerpo para desarrollar otras capacidades en este caso como el control y la regulaciones de las emociones y sentires de cada estudiante al momento de realizar una determinada actividad, por ultimo como cambios o recomendaciones para futuros PCP que aborden temas parecidos seria implementar desde 9 semestre, conseguir una población que en lo posible tenga más horas para las implementaciones que se valla a realizar e implementar con

varias edades para conocer cómo se vive el estrés académico desde diferentes puntos y perspectivas en los estudiantes

REFERENCIAS

- € Aceves, G. A., López, M. Á. C., Moreno, S., Jiménez, F. F. S., & Campos, J. D. J. S. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias*, 11(4), 305-309.
- € Ausubel, D. Novak, J. Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. Trillas, (2.^a ed.).
<https://studylib.es/doc/8984976/ausubel--novak--hanesian---psicolog%C3%ADa-educativa.-un-punto>
- € Barraza Macias, A. (2009, noviembre 30). *ESTRÉS ACADÉMICO Y BURNOUT ESTUDIANTIL. ANÁLISIS DE SU RELACIÓN EN ALUMNOS DE LICENCIATURA* (22, 12th ed.). Universidad Pedagógica de Durango - México. <file:///C:/Users/jboli/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoYBurnoutEstudiantilAnalisisDeSuRela-3265008.pd>
- € Bresó Esteve, E. (2008). Well-being and performance in academic settings. The predicting role of self-efficacy (Doctoral dissertation, Universitat Jaume I). <http://hdl.handle.net/10803/10524>
- € Campo-Arias, A. Oviedo, H. Herazo, E. (2014) Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 62(3):407-13.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n3/v62n3a10.pdf>
- € Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabi*. 27(2), e482.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- € Farias, G. O., Mota, I. D., Marinho, A. P. R., Both, J., & Veiga, M. B. (2019). Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. *Pensar a prática*, 22(52184), 10-5216.
- € Guerrero, E. B. (1997). “Salud, Estrés Y Factores Psicológicos.”, <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764/1848>.

- ∄ Klaric, J. (2017, noviembre 20). Un crimen llamado educación - Documental completo dirigido por Jürgen Klaric, [Video]. YouTube. <https://youtu.be/7fERX0OXAIY>
- ∄ Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional nuevos descubrimientos*. edicionesb. file:///C:/Users/sergi/Downloads/EL_CEREBRO_Y_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL.pdf
- ∄ Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Francia.
- ∄ Macias, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *AV. Psico. Latinoam.* vol.26 no.2 ISSN 2145-4515 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012
- ∄ Martínez, C. H., & Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES psicología*, 9(1), 1-15.
- ∄ Martín, R. A. (2015). Estrés laboral en Enfermería: La escasez de personal actual en cuidados intensivos. *Enfermería del Trabajo* 2015; 5: 76-81 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5213011>
- ∄ Mendoza, L., Cabrera, E., Gonzales, D., Martinez, R., Pérez, E., Saucedo, R. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *ENE, Revista de Enfermería* 4(3):35-45, <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96>
- ∄ Ministerio De Educación Nacional. (2016). *Lineamientos De Política De Bienestar Para Instituciones De Educación Superior*. Isbn N° 978-958-691-979-1. https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-360314_recurso.pdf
- ∄ Montero, V., Braschi Diaferia, Lorenzo, & Sánchez Muñoz, Esther. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación Médica Superior*, 31(3), 110–123. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013
- ∄ Mosston, M. (1988) *la enseñanza de la educación física*. España.
- ∄ Obando MIA, Calero MS, Carpio OP, et al. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Rev Cubana Med Gen Integr.* 2017;33(3):342-351. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=79152>

- ∄ Omar Maceo Palacio, Alberto Maceo Palacio, Ortega, Y., Maricel Maceo Palacio, y Yoandris Peralta Roblejo. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- ∄ Pinto Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., & Pinto Aragón, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista De Ciencias Sociales*, 28, 87-99.
- ∄ Quintero, J. Álvarez, P. Restrepo, S. (2022). Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar. *Journal of neuroeducation*. Vol.2 Núm 2. 3 pág. ISSN 29-291
- ∄ Rotawisky, J. (2013). Parkour, cuerpos que trazan heterotópicas urbanas. *Revista Colombiana De Antropología*, 49(2), 41–61. <https://revistas.icanh.gov.co/index.php/rca/article/view>
- ∄ Saborío, L. Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. Retrieved April 10, 2023. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140900152015000100014&lng=en&tlng=es.
- ∄ Serrano, J, A, (2007), *Filosofía actual en perspectiva latinoamericana*, Bogotá: san Pablo
- ∄ Suárez, M. N., & Díaz, L. B. (2015) *Vista de Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior | Revista de Salud Pública*. (2022). Unal.edu.co. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/52891/62033>
- ∄ Yañez Sepúlveda, R. A., Ortiz de Zárate, B., Tapia-Maldonado, M., González-Carreño, J., Castro-Tapia, L., Hurtado-Almonacid., J., Cortés-Roco, G., Zavala-Crichton, J. P., & Olivares-Arancibia, J. (2022). Efecto agudo de una sesión de Educación física orientada a la meditación en los niveles de estrés en escolares: un estudio controlado aleatorizado. *Retos*, 46, 925–931. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94480>

ANEXOS

Registro de sesiones

Plan de clase 1 grado 10.

Tabla 24.
Sesión 1. Elaboración propia.

DATOS GENERALES					
FECHA:	26/09/2023	HORA:	10:00 a 11:00	SESIÓN:	# 01
PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara				
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá		
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor		
Población a intervenir:	Grados 10	Rango de Edad:	14 a 17 años		
Contenido:	Reconocimiento del cuerpo estresado.				
Objetivo:	Medir los niveles iniciales de estrés y contextualizar sobre el proyecto, la importancia de éste y de la filosofía del ser y durar.				

Sesión No	01	Fecha	26/09/2023
Metodología	Descubrimiento guiado		
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)
ITEMS	Actividad		Duración
Inicio	Presentación y contextualización del proyecto y de la filosofía del ser y durar. Realizar presentación de estudiantes y docentes. Dar una breve contextualización del proyecto y su finalidad. Hablar sobre la importancia de la filosofía del ser y durar.		10 minutos

Intermedio	<p>Socializando y jugando: Se realizará un juego llamado “tingo, tingo, tango” para hablar de la experiencia personal del estrés que vive cada uno de los estudiantes, y de los temas abordados anteriormente, como la contextualización del proyecto y la filosofía del ser y durar</p> <p>Actividad: En todo lo que conforma la mitad de la cancha se organizaran los estudiantes de manera aleatoria, donde la pelota se pasara de un lado a otro sin una línea consecutiva. El juego iniciara mencionado y repitiendo “tingo”, cuando se diga “tango” se detendrá la pelota y el estudiante que la posea deberá responder una pregunta (ligada a lo hablado en el inicio) que le haga el estudiante que le paso la pelota.</p> <p>Test. En el transcurso de la clase se llamarán de a 3 estudiantes para que llenen el forms donde se encuentra el test de Burnout, usando un portátil y dos celulares.</p>	40 minutos
Final	<p>Cierre: Retroalimentación de lo aprendido en clase y recolección de datos mediante diario de campo y cuestionario impreso</p>	10 minutos

Plan de clase 1 grado 11.

Tabla 25.

Sesión 1, elaboración propia

DATOS GENERALES					
FECHA:	26/09/2023	HORA:	8:00 a 9:00	SESIÓN:	# 01
PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara				
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá		
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor		
Población a intervenir:	Grados 11	Rango de Edad:	15 a 18 años		
Contenido:	Reconocimiento del cuerpo estresado.				
Objetivo:	Medir los niveles iniciales de estrés y contextualizar sobre el proyecto, la importancia de éste y de la filosofía del ser y durar.				

Sesión No	01	Fecha	26/09/2023		
Metodología	Descubrimiento guiado				
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)		
ITEMS	Actividad				Duración
Inicio	Presentación y contextualización del proyecto y de la filosofía del ser y durar. Realizar presentación de estudiantes y docentes. Dar una breve contextualización del proyecto y su finalidad. Hablar sobre la importancia de la filosofía del ser y durar.				10 minutos
Intermedio	Socializando y jugando: Se realizará un juego llamado “tingo, tingo, tango” para hablar de la experiencia personal del estrés que vive cada uno de los estudiantes, y de los temas abordados anteriormente, como la contextualización del proyecto y la filosofía del ser y durar. Actividad:				40 minutos

	<p>En todo lo que conforma la mitad de la cancha se organizaran los estudiantes de manera aleatoria, donde la pelota se pasara de un lado a otro sin una línea consecutiva. El juego iniciara mencionado y repitiendo “tingo”, cuando se diga “tango” se detendrá la pelota y el estudiante que la posea deberá responder una pregunta (ligada a lo hablado en el inicio) que le haga el estudiante que le paso la pelota.</p> <p>Test. En el trascurso de la clase se llamarán de a 3 estudiantes para que llenen el forms donde se encuentra el test de Burnout, usando un portátil y dos celulares.</p>	
Final	<p>Cierre: Retroalimentación de lo aprendido en clase y recolección de datos mediante diario de campo y cuestionario impreso</p>	10 minutos

Plan de clase 2. grado 10.

Tabla 26.

Sesión 2, elaboración propia

DATOS GENERALES					
FECHA:	03/10/2023	HORA:	10:00-11:00	SESIÓN:	#03
PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara				
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá		
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor		
Población a intervenir:	Grado 10	Rango de Edad:	De 14 a 17 años		
Contenido:	Coordinación motriz general desde el parkour				
Objetivo:	Trabajar la coordinación general (equilibrio, espacialidad, visopedica, viso manual) mediante técnicas específicas del parkour				

Sesión No	02	Fecha:	03/10/2023
Metodología	Descubrimiento guiado		
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)

ITEMS	Actividad	Duración
Inicio	<p>Calentamiento:</p> <p>Se iniciará con quemados bajo tierra, en primer momento un solo estudiante iniciara congelando, durante 5 minutos, en segundo, 3 estudiantes iniciarán intentando congelar a todos sus compañeros antes de 3 minutos, y por último serán 4 estudiantes con el mismo fin, pero esta vez con 2 minutos.</p>	10 MIN
Intermedio	<p>Actividad:</p> <p>Enseñanza de elementos básicos de parkour para contextualización y aprendizaje de la practica educativa (Rollitos, saltos, aterrizajes)</p> <p>Rollito de parkour</p> <p>Press (salto)</p> <p>Posición de los pies en el aterrizaje</p> <p>Recepción</p> <p>Cuadrúpedo</p> <p>Cada una de las técnicas estarán sujetas a trabajos coordinativos como el equilibrio, espacialidad, visopedica y viso manual</p>	40 MIN
Final	<p>Cierre:</p> <p>Retroalimentación de lo aprendido en clase y recolección de datos mediante diario de campo y cuestionario impreso</p>	10 MIN

Plan de clase 2. grado 11.

Tabla 27.

Sesión 2, elaboración propia

DATOS GENERALES			
FECHA:	17/10/2023	HORA:	8:00-9:00
SESIÓN:	#03	PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor
Población a intervenir:	Grado 11	Rango de Edad:	De 15 a 18 años
Contenido:	Coordinación motriz general desde el parkour		
Objetivo:	Trabajar la coordinación general (equilibrio, espacialidad, visopedica, viso manual) mediante técnicas específicas del parkour		

Sesión No	02	Fecha:	17/10/2023
Metodología	Descubrimiento guiado		
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)
ITEMS	Actividad		Duración
Inicio	<p>Calentamiento:</p> <p>Se iniciará jugando quemados con bases, un solo estudiante iniciara ponchando, durante 5 minutos, en segundo, 2 estudiantes iniciarán intentando ponchar a todos sus compañeros antes de 3 minutos, y por último serán 3 estudiantes con el mismo fin, pero esta vez con 2 minutos.</p>		10 MIN
Intermedio	<p>Actividad:</p> <p>Enseñanza de elementos básicos de parkour para contextualización y aprendizaje de la practica educativa (Rollitos, saltos, aterrizajes)</p> <p>Rollito de parkour</p> <p>Press (salto)</p> <p>Posición de los pies en el aterrizaje</p> <p>Recepción</p> <p>Cuadrúpedo</p> <p>Cada una de las técnicas estarán sujetas a trabajos coordinativos como el equilibrio, espacialidad, visopedica y viso manual</p>		40 MIN
Final	<p>Cierre:</p> <p>Retroalimentación de lo aprendido en clase y recolección de datos mediante diario de campo y cuestionario impreso</p>		10 MIN

Plan de clase 3. grado 10.

Tabla 28.

Sesión 3, elaboración propia

DATOS GENERALES					
FECHA:	17/10/2023	HORA:	10:00-11:00	SESIÓN:	#03
PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara				
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá		
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor		
Población a intervenir:	Grado 10	Rango de Edad:	De 14 a 17 años		
Contenido:	Reflejos, equilibrio y juego.				
Objetivo:	Reconocer las habilidades motrices básicas (propias) como lateralidad y espacialidad mediante el juego.				

Sesión No	03	Fecha:	17/10/2023
Metodología	ABP (Aprendizaje basado en problemas)		
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)
ITEMS	Actividad		Duración
Inicio	<p>Retroalimentación de lo aprendido en clase y recolección de datos mediante diario de campo y cuestionario impreso</p> <p>Calentamiento: Gusanito: dos estudiantes sujetados de la mano iniciaran cogiendo a sus compañeros, cada vez que cojan a una persona, esta se les unirá, haciendo crecer el gusanito. A medida que va creciendo, la zona delimitada se va acortando. Se realizará en 2 tandas.</p> <p>Estiramientos dinámicos: En esta actividad se realizará el juego del “nudo humano” dónde se unirá todo el grupo en un círculo y cada participante cruzará las manos (derecha sobre la izquierda) agarrando con su mano derecha a su compañero de la izquierda y con su mano izquierda al compañero de la derecha, después se enredaran entre ellos para si formas el nudo humano, esto con el objetivo de que una vez ubicados según la instrucción estos puedan desenredarse por completo y quedar con las manos sin cruzarse. Se realizará en 2 tandas.</p>		10 MIN

Intermedio	<p>Actividad:</p> <p>Se repasan las técnicas básicas ya trabajadas como rollito, press y cuadrúpedo para así dar apertura a la siguiente actividad.</p> <p>Juego por equipos, se dividirá el grupo haciendo un círculo y enumerándolos del 1 al 2.</p> <p>Se realizará un circuito donde cada equipo debe recorrer de un punto A a un punto B, esquivando unas pelotas que les arrojaran sus adversarios</p> <p>Cada equipo pasará y el que logre completar dos recorridos con mayor cantidad de participantes ganará.</p> <p>En el transcurso del recorrido se darán indicaciones que modifiquen el juego, como cambio de movimientos, diferente cantidad de apoyos, formas de cruzar el circuito y distancia de lanzamiento de las pelotas.</p>	40 MIN
Final	<p>Cierre:</p> <p>Se les entregara la encuesta de retroalimentación en físico para su diligenciamiento</p>	10 MIN

Plan de clase 3. grado 11.

Tabla 29.

Sesión 3, elaboración propia

DATOS GENERALES					
FECHA:	24/10/2023	HORA:	8:00-9:00	SESIÓN:	#03
PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara				
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá		
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor		
Población a intervenir:	Grado 11	Rango de Edad:	De 15 a 18 años		
Contenido:	Reflejos, equilibrio y juego.				
Objetivo:	Reconocer las habilidades motrices básicas (propias) como lateralidad y espacialidad mediante el juego.				

Sesión No	03	Fecha:	24/10/2023
Metodología	ABP (Aprendizaje basado en problemas)		
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)

ITEMS	Actividad	Duración
Inicio	<p>Retroalimentación de lo aprendido en clase y recolección de datos mediante diario de campo y cuestionario impreso</p> <p>Calentamiento: Gusanito: dos estudiantes sujetados de la mano iniciaran cogiendo a sus compañeros, cada vez que cojan a una persona, esta se les unirá, haciendo crecer el gusanito. A medida que crece, la zona delimitada se va acortando. Se realizará en 2 tandas. Estiramientos dinámicos: En esta actividad se realizará el juego del “nudo humano” dónde se unirá todo el grupo en un círculo y cada participante cruzará las manos (derecha sobre la izquierda) agarrando con su mano derecha a su compañero de la izquierda y con su mano izquierda al compañero de la derecha, después se enredaran entre ellos para si formas el nudo humano, esto con el objetivo de que una vez ubicados según la instrucción estos puedan desenredarse por completo y quedar con las manos sin cruzarse. Se realizará en 2 tandas.</p>	10 MIN
Intermedio	<p>Actividad: Se repasan las técnicas básicas ya trabajas como rollito, press y cuadrúpedo para así dar apertura a la siguiente actividad. Juego por equipos, se dividirá el grupo haciendo un círculo y enumerándolos del 1 al 2. Se realizará un circuito donde cada equipo debe recorrer de un punto A a un punto B, esquivando unas pelotas que les arrojaran sus adversarios Cada equipo pasará y el que logre completar dos recorridos con mayor cantidad de participantes ganará. En el trascurso del recorrido se darán indicaciones que modifiquen el juego, como cambio de movimientos, diferente cantidad de apoyos, formas de cruzar el circuito y distancia de lanzamiento de las pelotas.</p>	40 MIN
Final	<p>Cierre: Se les entregara la encuesta de retroalimentación en físico para su diligenciamiento</p>	10 MIN

Plan de pase 4. grado 10.

Tabla 30.

Sesión 4, elaboración propia

DATOS GENERALES					
FECHA:	24/10/2023	HORA:	10:00-11:00	SESIÓN:	#04
PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara				
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá		
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor		
Población a intervenir:	Grado 10	Rango de Edad:	De 14 a 17 años		
Contenido:	Toma de conciencia de las partes del cuerpo				
Objetivo:	Fomentar la conciencia corporal, para mejorar la relación del movimiento y su fin, para así, dotarlo de sentido				

Sesión No	04	Fecha:	24/10/2023
Metodología	Descubrimiento guiado		
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)
ITEMS	Actividad		Duración
Inicio	Calentamiento: Simón dice con los ojos cerrados, los estudiantes deberán estar atentos a las instrucciones del profesor, el que falle deberá realizar una tarea motriz asignada por sus compañeros.		10 MIN
Intermedio	Actividad: Juego del espejo en parejas y teléfono roto grupal, se iniciará con varios patrones de movimiento con todo el cuerpo, con el objetivo de que al último en la fila le llegue lo más parecido posible. Al trascurso de la actividad se indicará que partes del cuerpo puede y no puede usar. Trabajo en técnica de press para controlar la recepción, en primer momento se iniciará realizando el movimiento sin control en la recepción, en segundo, por grupos se les indicara que realicen el control de la press y cuando lo concreten deberán recoger un balón de baloncesto que tendrán en la mitad de la cancha y encestar		40 MIN
Final	Cierre: Se les entregara la encuesta de retroalimentación en físico para su diligenciamiento		10 MIN

Plan de clase 4. Grado 11

Tabla 31.
Sesión 4, elaboración propia

DATOS GENERALES					
FECHA:	07/10/2023	HORA:	8:00-9:00	SESIÓN:	#04
PROFESOR PRACTICANTE:	Jonathan Mendivelso, Sergio Guerrero, Diego Vergara				
Nombre de la Institución:	Colegio Carlos Pizarro león Gómez	Dirección:	Cl. 72 Sur #100a-71, Bogotá		
Nombre del docente (tutor)	John García	Cargo:	Tutor		
Población a intervenir:	Grado 11	Rango de Edad:	De 15 a 18 años		
Contenido:	Toma de conciencia de las partes del cuerpo				
Objetivo:	Fomentar la conciencia corporal, para mejorar la relación del movimiento y su fin, para así, dotarlo de sentido				

Sesión No	04	Fecha:	31/10/2023		
Metodología	Descubrimiento guiado				
Modalidad	Presencial	Tendencia a trabajar	Psicocinética (Psicomotricidad)		
ITEMS	Actividad				Duración
Inicio	<p>Calentamiento: Simón dice con los ojos cerrados, los estudiantes deberán estar atentos a las instrucciones del profesor, el que falle deberá realizar una tarea motriz asignada por sus compañeros.</p>				10 MIN
Intermedio	<p>Actividad: Juego del espejo en parejas y teléfono roto grupal, se iniciará con varios patrones de movimiento con todo el cuerpo, con el objetivo de que al último en la fila le llegue lo más parecido posible. Al trascurso de la actividad se indicará que partes del cuerpo puede y no puede usar.</p> <p>Trabajo en técnica de press para controlar la recepción, en primer momento se iniciará realizando el movimiento sin control en la recepción,</p>				40 MIN

	en segundo, por grupos se les indicara que realicen el control de la press y cuando lo concreten deberán recoger un balón de baloncesto que tendrán en la mitad de la cancha y encestar	
Final	Cierre: Se les entregara la encuesta de retroalimentación en físico para su diligenciamiento	10 MIN