

El Tai Chi Chuan y la Educación Física para la Configuración de un Autoconcepto no  
Académico Positivo y Congruente

Autores:

Jaramillo Pallares Sebastián Fabián

Ortega Espinosa Brayan Sebastián



Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación Física  
Licenciatura en Educación Física – PCLEF  
Bogotá, D. C. 2024

El Tai Chi Chuan y la Educación Física para la Configuración de un Autoconcepto no  
Académico Positivo y Congruente

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autores:

Jaramillo Pallares Sebastián Fabián

Ortega Espinosa Brayan Sebastián

Asesora:

Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PCLEF

Bogotá, D. C., 2024

## Tabla de contenido

Introducción .....	6
Contextualización .....	7
Acerca del Autoconcepto .....	8
Relación entre el Autoconcepto y la Autoestima .....	15
Postura del proyecto frente al Autoconcepto .....	17
Acerca del Tai Chi Chuan .....	22
Aspectos asociados al autoconcepto negativo.....	25
El autoconcepto en la investigación .....	28
El Tai Chi en la investigación .....	32
Viabilidad del proyecto .....	35
Perspectiva educativa.....	39
El sí mismo real.....	43
El sí mismo real en el autoconcepto positivo y congruente .....	44
La psicomotricidad y el Tai chi en la configuración del autoconcepto no académico.....	47
Relaciones Horizontales entre la finalidad y los fundamentos teóricos.....	50
La pedagogía humanista y la configuración de un autoconcepto positivo y congruente .....	55
El Papel de la Educación Física en la configuración del autoconcepto .....	57
Diseño Curricular.....	59
Modelo didáctico.....	68
Función de la evaluación e instrumentos empleados .....	70
Análisis de la experiencia .....	76
Referencias.....	89
Anexos .....	100
Anexo 1: Evaluación del CANAPM de Oscar Daza.....	100

Anexo 2: Evaluación del CANAPM de Liliana Duarte Pedroza .....	101
Anexo 3: Micro diseño curricular .....	102

## **Lista de Figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Tipos de conocimiento del Autoconcepto</i> .....	11
<b>Figura 2</b> <i>Modificación del Autoconcepto y la conducta</i> .....	13
<b>Figura 3</b> <i>Relación entre la personalidad, el autoconcepto y la autoestima</i> .....	16
<b>Figura 4</b> <i>Tipos de Autoconcepto</i> .....	18
<b>Figura 5</b> <i>La receptividad en la configuración del Autoconcepto no académico positivo y congruente</i> .....	20
<b>Figura 6</b> <i>Estructura del Autoconcepto no Académico</i> .....	21
<b>Figura 7</b> <i>Mapa Mundial de publicaciones relacionadas con el Tai Chi</i> .....	34
<b>Figura 8</b> <i>Relaciones establecidas para la configuración del Autoconcepto no académico</i> .....	41
<b>Figura 9</b> <i>El sí mismo real en el autoconcepto positivo y congruente</i> .....	46
<b>Figura 10</b> <i>Relaciones horizontales entre el propósito formativo y la tendencia de la Educación Física</i> .....	51
<b>Figura 11</b> <i>Relaciones horizontales entre el propósito educativo, la tendencia de la Educación Física y el Tai chi</i> .....	52
<b>Figura 12</b> <i>Resultados del Test de balance unipodal de los miembros del salón comunal</i> .....	60
<b>Figura 13</b> <i>Resultados de la percepción del autoconcepto físico y social de los miembros del salón comunal</i> .....	61
<b>Figura 14</b> <i>Relación de los aspectos importantes para los miembros del salón comunal en la configuración positiva del autoconcepto</i> .....	62
<b>Figura 15</b> <i>Desarrollo del pilotaje</i> .....	63
<b>Figura 16</b> <i>Organización del pilotaje</i> .....	65
<b>Figura 17</b> <i>Macroestructura del diseño curricular</i> .....	66
<b>Figura 18</b> <i>Relaciones entre los ejes del diseño curricular</i> .....	67
<b>Figura 19</b> <i>Justificación de las situaciones evaluadas en el CANAPM</i> .....	73
<b>Figura 20</b> <i>Cuestionario de Autoconcepto no Académico para personas mayores</i> .....	73
<b>Figura 21</b> <i>Representación de la escala de valoración del CANAPM</i> .....	755
<b>Figura 22</b> <i>Comparación de los resultados del Test de balance Unipodal entre 2023 y 2024</i> .....	82

<b>Figura 23</b> <i>Resultados del CANAPM</i> .....	83
<b>Figura 24</b> <i>Respuestas del CANAPM</i> .....	84
<b>Figura 25</b> <i>Cuadro de análisis de categorías con posibilidades de configurar negativamente el autoconcepto</i> .....	85
<b>Figura 26</b> <i>Categorías de trabajo del proyecto con alta prioridad</i> .....	86

## **Lista de Siglas**

**CANAPM:** Cuestionario de Autoconcepto no Académico para Personas Mayores.

**ENSIN:** Encuesta Nacional de la Situación Nutricional.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**OPS:** Organización Panamericana de la Salud.

**UPN:** Universidad Pedagógica Nacional

## Introducción

Este proyecto surge a raíz del ingreso al semillero de investigación interdisciplinar e interinstitucional Tai Chi y Calidad de Vida<sup>1</sup>, conformado por la Universidad Nacional de Colombia, la Universidad Pedagógica Nacional, la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y la Asociación Atlética Chin Woo Andes Colombia, enfocado en dar a conocer la práctica y los beneficios de ella en diferentes esferas de la vida de las personas mayores.

Desde la educación física se propone la configuración del autoconcepto positivo de las personas mayores por medio de esta práctica tradicional china debido a que es capaz de abordar de manera integral las distintas dimensiones que conforman al ser humano. El autoconcepto se encuentra afectado en la vejez desde lo físico por una percepción disminuida de sus habilidades físicas potenciada por una creencia de que el ser viejo es sinónimo de debilidad y fragilidad; y desde lo social se encuentra acompañado por una pérdida de roles al interior de sus redes sociales, limitando su participación en gran parte de los aspectos de la vida de los demás individuos con los que se relacionaba; por último, en lo personal, cuando la persona pierde los roles y las habilidades que le daban sentido, dirección a su vida y les hacía sentir útiles, también sufre una pérdida de su identidad.

Para aportar a la configuración de un autoconcepto positivo no académico y congruente se aborda la propuesta integradora de la psicomotricidad, ya que esta hace explícita una manera de apoyar la formación integral de la persona, es decir, desde los aspectos motores, cognitivos, y socioafectivos; que entendemos están contenidos dentro de las tres dimensiones propuestas para desarrollar el autoconcepto no académico, de esta manera se busca vincular los contenidos propuestos de las formas dirigida y vivencial de la psicomotricidad con el fin de facilitar la organización de la práctica del Tai Chi para abordar las dimensiones física, social y personal de las personas mayores.

---

<sup>1</sup> El Semillero Tai Chi y Calidad de Vida se conforma en 2018 en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia con la participación de profesores y estudiantes de Psicología y Fisioterapia de esta Universidad, una profesora en representación de la Universidad Pedagógica Nacional con conocimientos avanzados en Tai Chi y el presidente de Chin Woo Andes Colombia como experto en esta práctica. Posteriormente se vinculan también profesores del Colegio Mayor de Cundinamarca.

## Contextualización

Durante las prácticas realizadas en diferentes instituciones educativas durante la fase de observación inicial del proyecto, fue posible percibir el distanciamiento de algunos estudiantes al momento de participar en las clases de educación física y en actividades que requerían de cierto nivel de destreza motriz y social; manifestando comportamientos de rechazo, permaneciendo inmóviles, o haciendo afirmaciones como: es muy difícil o no lo puedo hacer. Luego, junto a un grupo de personas mayores reunidos en un salón comunal en la localidad de Engativá para hacer actividad física, comentaban al finalizar los encuentros que sentían miedo de realizar algunas posturas y movimientos por sufrir una caída, ya que perciben que su capacidad para equilibrarse no es muy buena y que tenían dificultades para realizarlos porque los movimientos requerían de mucha coordinación y memoria.

Por medio de las orientaciones recibidas por varios docentes fue posible rastrear algunos conceptos relevantes al momento de explicar tales comportamientos al asociarlos con el miedo al fracaso, sentirse poco competente, y la sensación de desconfianza originada posiblemente por una percepción de falta de destreza motriz, al ser las actividades propuestas inconscientemente consideradas como factores de amenaza hacia la idea del propio nivel de habilidad. No sentirse competente, insatisfacción constante, sentimientos de inutilidad, y no creer en las propias capacidades son características que se encuentran asociadas a los comentarios realizados tanto por estudiantes como por personas mayores y que se hallan directamente relacionadas con tendencias a desarrollar una autoestima baja y una autoimagen negativa, lo cual, en muchas ocasiones lleva a las personas a evitar la participación en actividades por no considerarse lo suficientemente buenos, a excluirse socialmente por sentir que no valen lo suficiente, y generar comportamientos autodestructivos al creer que merecen que le sucedan eventos negativos (Navarro, 2009; García, Marín, y Bohórquez, 2012; Ortiz y Castro, 2009).

Además de ello, una investigación realizada con personas mayores ha demostrado que hay una relación entre la cantidad de actividad física realizada y la autoestima, la autoeficacia y la autopercepción (Amesberger, G. *et al.*, 2019). Los resultados destacaron que a medida que una persona envejece sin realizar algún tipo de actividad física se genera una autopercepción disminuida de las habilidades físicas, especialmente con la capacidad de resistencia; y con ello también una tendencia a tener baja autoestima y una sensación disminuida de autoeficacia, resultado que se encuentra apoyado por la investigación de Callís, F. (2011) donde las personas

mayores que eran físicamente activas mostraron una percepción de su autoimagen más favorables que sus pares más sedentarios.

Lo anterior, da cuenta de la pertinencia que puede llegar a tener un área de acción como la educación física en esta población, más aún cuando se evidencia la existencia de una amenaza originada en la percepción de la propia habilidad física, sobre todo en las personas mayores, ya que esta tiende a disminuir con la edad, como lo menciona Spytka (2023) en sus investigaciones donde se da cuenta de que, la transformación que va teniendo la psique del individuo genera trastornos del autoconcepto. Gracias al rastreo realizado de los elementos anteriores, se tiene certeza entonces de que las afirmaciones o sentimientos que poseen las personas de sí mismos y que constituyen sus formas de interactuar con el medio y con los sujetos al interior de este, es lo que desde los estudios de la psicología se conoce como autoconcepto, el cual, contiene dentro de sí aspectos como la autoestima, la autoeficacia, la autoimagen y la autopercepción.

### **Acerca del Autoconcepto**

El autoconcepto es comúnmente definido como “la idea o imagen que el sujeto tiene de sí mismo, lo que sabe de sí mismo” (Guirado et al. 2009, p.428). Este se considera una estructura relativamente fija y se configura a partir de elementos físicos y psicológicos que se mantienen más o menos estables (Allport, 1968; Beck, 1967; Horowitz, 1987 citados por Guirado, et al. 2009), que se encuentran organizados de forma jerárquica y multidimensional, con aspectos constantes y cambiantes, y que mantienen una relación íntima con la regulación de la conducta (Markus y Wurf , 1987), cuya función radica en que estos no generen disonancia entre el conjunto de creencias que se mantienen de sí con las acciones que lleva a cabo en su relación con el medio, además de facilitar elementos que le ayuden a la adaptación al entorno (Banaji y Prentice, 1994).

Desde la psicología se distinguen dos ramas que se han preocupado por el estudio del autoconcepto, las cuales son: la psicología de la personalidad y la psicología social. La psicología de la personalidad se ha encargado de estudiar los componentes que explican la manera en que una persona reacciona de una manera particular hacia determinados estímulos o eventos que se puedan presentar, atribuyendo una cantidad concreta de respuestas o comportamientos en categorías que, por ejemplo, pueden ser clasificadas como personas extrovertidas e introvertidas; mientras la psicología social orientó su objeto de estudio hacia “la

forma en que las personas piensan sobre las cosas que afectan su comportamiento, y a la influencia que puede tener lo que piensan en sus relaciones interpersonales e intergrupales” (Guirado et al., 2009, p.428).

La psicología de la personalidad su origina en el siglo XX, aproximadamente por la década de los años treinta. Comenzó con la elaboración de pruebas mentales que servían para solucionar algunos de los problemas que se presentaban en aquella época en Estados Unidos, debido a la gran cantidad de inmigraciones, la gran crisis económica de 1929 y las consecuencias de la primera guerra mundial, de esta manera se sirvieron de medidas que ayudaban a la predicción del rendimiento escolar, laboral y militar. Fue a partir de las investigaciones de Allport (1937), Murray (1938) y Stagner (1937) que la psicología de la personalidad se oficializó como una vertiente independiente al interior de los estudios psicológicos.

En un primer momento, fue de gran importancia desde la práctica clínica para la reinserción de los soldados que regresaban con sus familias después de la primera guerra mundial y luego para la selección de personal de trabajo, donde se requerían trabajadores con características específicas para la ejecución y realización de estos. Esta tendencia le dio a esta línea un carácter funcional, ello motivó a que se iniciaran los primeros estudios desde el punto de vista de las motivaciones que activan las acciones de los individuos como un aspecto clave de la conducta humana, sabiendo que la única forma de comprender los comportamientos que manifiestan las personas es a través de un análisis del individuo total.

Un aspecto fundamental para entender esas conductas proviene del autoconcepto “el cual engloba diferentes aspectos de nuestra personalidad, como la apariencia física, los rasgos y capacidades que creemos tener, las expectativas que generamos, o el modo de comportarnos en diferentes situaciones” (Moreno et al., 2011, p.529). Este puede llegar a poseer tanto dimensiones temporales como niveles de complejidad, los cuales pueden ir desde construcciones simples hasta complejas redes de interacciones comportamentales.

El autoconcepto, por lo tanto, constituye una estructura mental compleja, cuyo contenido viene dado por el conocimiento que la persona tiene sobre sí misma; conocimiento, este que, por otro lado, debe ser valorado por la persona como cierto. Es decir, con independencia de lo sesgado que pueda estar, o de lo impreciso o incorrecto que pueda ser para un observador externo, lo fundamental del autoconcepto es que la persona crea

que ese conocimiento define su manera de ser (Brandt y Vonk, 2006, citados en Moreno et al., 2011, p.531).

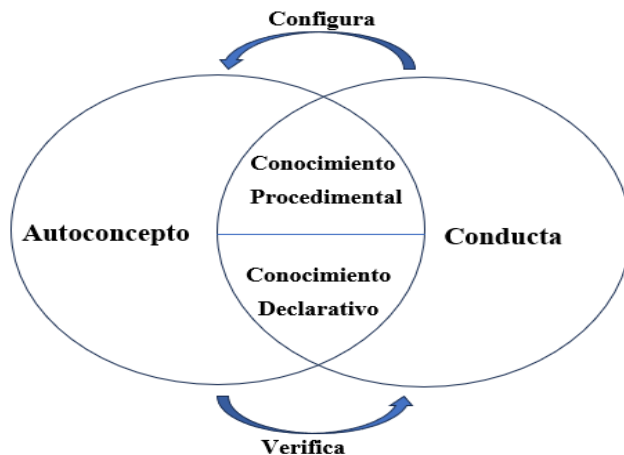
A partir de ello se comprende que este puede llegar a generar resistencia cuando se enfrenta a una situación que representara un riesgo ante una incongruencia con lo que ya se ha establecido en su constructo. Por otra parte, y complementando la idea anterior, desde los estudios de Cantor y Kihlstrom (1987); Markus y Wurf (1987); Robins y col. (2008), también “se considera como una unidad coherente y unitaria, un sistema dinámico, flexible y multifacético” (citados en Moreno et al, 2001, p532); el cual, desde este punto de vista, se puede llegar a comprender que una persona puede construir más de un autoconcepto a partir de las necesidades específicas del contexto.

La implicancia de que una persona pueda tener múltiples autoconceptos invita a preguntarse cuáles son los contenidos al interior de cada uno de estos. A lo que Moreno et al. (2011) enuncia que a partir de la percepción de lo que la persona cree de sí mismo, puede hablarse de dos formas de conocimientos: el procedimental y el declarativo (Véase la figura 1). El procedimental hace referencia a las reglas autoimpuestas por el individuo acerca de cómo debe actuar en relación con lo que cree de sí mismo. Y el declarativo incluye las representaciones mentales de las particularidades que describen a las personas y se conectan con experiencias de diversa índole. Además, cabe destacar que al interior de los procedimientos declarativos se encuentran también los episodios de experiencias pasadas vividas por los individuos, los cuales, le dan coherencia al autoconcepto al reafirmar su conducta en comparación a un episodio pasado que le indica que realmente esa persona es así.

Al juntar estos dos tipos de conocimientos en una situación específica a la que el sujeto se esté enfrentando, la representación contextualizada de las diversas características anteriormente enunciadas da paso a la manifestación de las actitudes originadas desde el autoconcepto. Estas se pueden ver reflejadas desde los aspectos físicos, sociales, emocionales, cognitivos y comportamentales. Ello permite proponer algunas formas para organizar la estructura del autoconcepto, las cuales pueden ser: por el nivel de complejidad y por la forma como estos se evalúan.

## Figura 1

### *Tipos de conocimiento del Autoconcepto*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Por el nivel de complejidad se encuentra el modelo de Linville (1985), el cual advierte que el autoconcepto puede llegar a tener una estructura simple o una estructura compleja, cuya clasificación depende de cuantos aspectos o facetas posea el individuo y cuanto estas se encuentren diferenciadas. Ello influye en el nivel en que las emociones negativas o positivas afectan directamente a la persona, lo cual se conoce como el efecto de propagación: mientras más simple sea la estructura del autoconcepto de una persona, esta puede llegar a sentirse mucho más complacida o motivada al momento de conseguir algún objetivo, por otra parte, sucede lo mismo con las emociones negativas, ya que, al estar mucho más relacionados los aspectos y los elementos que configuran su autoconcepto estas emociones se tornan mucho más fuertes.

Sin embargo, mientras más compleja y diferenciada sea la estructura del autoconcepto de una persona, estas emociones tanto negativas como positivas se tornan mucho menos significantes para la persona, puesto que un logro alcanzado o un fracaso se encuentra atrapado solo en un pequeño espectro de la configuración total del autoconcepto, por tanto, para sentir una satisfacción mayor se deben obtener logros en una cantidad mayor de aspectos que configuran el autoconcepto.

Por el modo de evaluación está el modelo de Showers (1992), quien propone que el autoconcepto puede tener una organización evaluativa compartimentalizada o integrada. La organización evaluativa compartimentalizada propone que el autoconcepto está compuesto de dos categorías exclusivamente y que corresponde cada una respectivamente a una valoración

positiva o a una negativa. Cuando un comportamiento solo recibe retroalimentación que puede entenderse, está dentro de la categoría positiva, se le denomina compartimiento positivo y, por el contrario, si entra dentro de la categoría negativa se le denomina compartimiento negativo. La organización evaluativa integrada, a diferencia de la anterior, recibe tanto descripciones positivas como negativas de manera simultánea, que a pesar de la contraposición que esto supone al interior de las estructuras cognitivas del sujeto, estas generan un sentido.

El modelo de Showers contempla, así, una estructura del autoconcepto basada en una serie de descripciones y creencias específicas, las cuales se organizan en función de la valoración que se haga de ellas. De este modo es posible considerar un continuo en la organización del autoconcepto, que comprendería desde la compartimentalización hasta la integración evaluativa. (Moreno et al, 2011, p546)

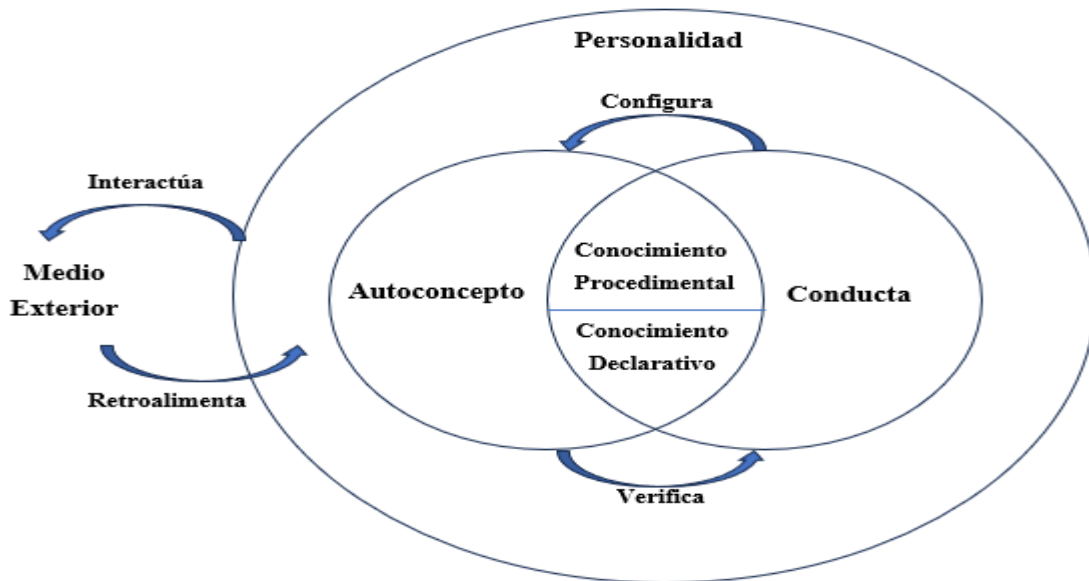
Por otra parte, la psicología social presenta sus primeros indicios a finalizando el siglo XIX y se consolida a partir de la década de los años treinta del siglo pasado con la llegada de diversos científicos y psicólogos proveniente de Europa a los Estados Unidos de Norte América. Uno de los más importantes fue Kurt Lewin quien a partir de sus trabajos elabora el concepto del interaccionismo, el cual tendrá gran importancia en las investigaciones posteriores sobre psicología social al argumentar que la conducta se considera un producto de la persona ante una determinada situación, es decir, que se pueden predecir las respuestas de un individuo ante una situación específica si se conocen algunos rasgos de la persona y se entienden los fenómenos que puede producir tal situación (véase la figura 2).

La definición más utilizada para la descripción de la psicología social es la de Allport (1954, 1968, 1985), al describirla como “un intento de comprender y explicar cómo el pensamiento, el sentimiento y la conducta de las personas son influidos por la presencia real, imaginaria o implícita de otros” (citado por Moreno et al, 2011), , en otras palabras, a lo que se refiere el autor (o al menos la interpretación que comúnmente se le atribuye) es que la conducta y los procesos psicológicos de las personas se ven modificadas, alteradas, o condicionadas por la influencia de otros individuos, por lo que

La persona no sólo es objeto de la influencia, sino que también responde a ella al poner en marcha su conducta y sus procesos psicológicos. Su respuesta influye, a su vez, en los otros. De la definición de C. W. Allport, por tanto, hay que inferir la existencia de un

ciclo de influencia entre la persona y su ambiente o contexto social. (Guirado et. al, 2009, p.8).

**Figura 2**  
*Modificación del Autoconcepto y la conducta*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Fue este pensamiento el que contribuyó a que autores como Lebon, Tardes, Ross, y McDougall (mencionados en Moreno et al, 2011), entre otros, realizaran las primeras investigaciones en lo que más adelante se conocería como psicología social. Es a partir de esta rama de la psicología que se estudia el autoconcepto como la forma en que la conducta de un individuo se ve influenciada y modificada por las relaciones con el medio y con otros sujetos. Por ello, para entender la manera como se va configurando el autoconcepto es necesario analizar tres conceptos fundamentales: el autoenaltamiento, la autoverificación y la autoestima.

El autoenaltamiento y la autoverificación son catalogados como elementos asociados a las motivaciones del autoconcepto, cuyas funciones principales residen en mantener una opinión positiva sobre la imagen que la persona tiene sobre sí misma y disminuir la incertidumbre sobre la falta de conocimientos que se tiene sobre sí mismo, los demás o las situaciones que le suceden en su contexto.

La motivación del autoenaltrecimiento prioriza resaltar de manera positiva las actitudes, logros obtenidos, habilidades que posee la persona, entre otros aspectos, y mantener a lo largo del tiempo ese tipo de valoraciones a través de la realización de actividades donde se sabe se obtendrá una retroalimentación que confirme tales concepciones, ya sea por medio de la admiración o por la comparación con demás personas, obteniendo así una mayor satisfacción. Sin embargo, es necesario reconocer que el abuso de este tipo de motivación puede llevar al rechazo por parte de otros individuos al llegar a ser percibidos como personas demasiado arrogantes, egocéntricas y/o narcisistas.

La motivación de la autoverificación busca reducir los niveles de incongruencia que puedan existir entre lo que la persona cree que debería ser y como es en realidad, se refiere a la necesidad que tienen las personas de preservar el concepto que tienen de sí mismas. Para ello tienden a seleccionar y a procesar, de forma selectiva, aquella información que perpetúa el contenido de su autoconcepto. Y buscan el tipo de evaluación que sea congruente con la visión que tienen de sí mismas, aunque dicha evaluación sea negativa (Moreno et al., 2011, p 553).

Esta necesidad de preservación se corresponde con la de percibir un mayor grado de seguridad al momento de llevar a cabo las interacciones con el medio y los integrantes de este, ya que permite tener una base con la cual justificar los modos en que se desarrollan las relaciones con los otros. Lo interesante de esta forma de motivación es que busca la confirmación de los contenidos más sólidos y claramente definidos dentro del autoconcepto, provocando que cuando alguno de estos contenidos recibe información que lo contradice puede llegar a generar confusión al pensarse que no se es tal como se cree.

Es por ello por lo que, cuando se tiene un autoconcepto, ya sea positivo o negativo, se tenderá a preservar los aspectos que reafirmen cada uno de estos y a evitar aquellos que lo puedan poner en juicio. Cabe destacar que estos dos aspectos motivacionales no se encuentran separados, sino que, trabajan en conjunto para el mantenimiento de la estructura del autoconcepto en la medida tal que si un sujeto adopta un comportamiento, el cual cree es el indicado para la situación en específico según la percepción que tiene de él mismo y este logra un resultado satisfactorio, activará ambos procesos de manera simultánea.

## **Relación entre el Autoconcepto y la Autoestima**

La autoestima, por su parte, es el componente evaluativo que se tiene sobre el autoconcepto. A pesar de todo lo mencionado anteriormente, el autoconcepto es percibido como un objeto, un conjunto de esquemas comportamentales que sirven para orientar las acciones que este debe tomar en situaciones determinadas o exigidas por el medio, pero no como el centro mismo del sujeto. La personalidad y el autoconcepto son conceptos que guardan una íntima relación entre sí, pero que poseen características sustanciales que permiten diferenciarlos. Mientras que la personalidad hace referencia a la conducta que se manifiesta en la experiencia social y privada, es decir, que contiene los aspectos funcionales y las manifestaciones conductuales, el autoconcepto, organiza, segmenta, verifica y evalúa las conductas con el fin de decidir si estas son coherentes con las informaciones que obtenemos por medio de la experiencia (Moreno et al., 2011).

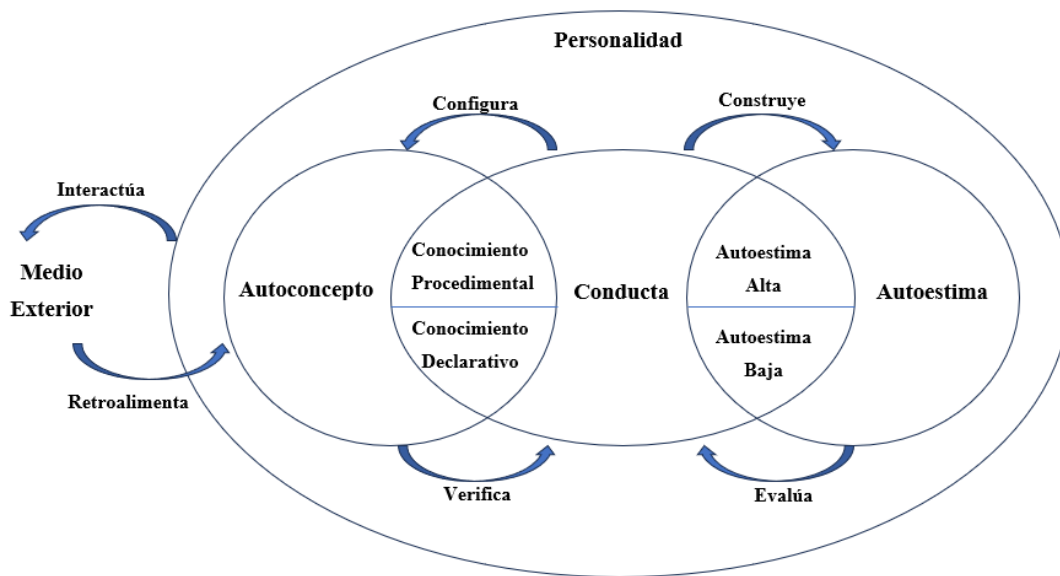
Es a partir de esta función evaluativa donde la autoestima toma un papel protagónico en la consolidación del autoconcepto. La autoestima es comúnmente concebida como la actitud negativa o positiva que se tiene sobre sí mismo, y como la capacidad de mantener esa valoración a lo largo del tiempo, la cual, se encuentra estrechamente relacionada con las motivaciones relacionadas con el autoconcepto mencionadas anteriormente, ya que estas se encuentran constantemente en retroalimentación (véase la figura 3). Sin embargo, la autoestima no se limita únicamente a la autoaceptación y a la sensación de sentirse valioso por sí mismo, sino que, también, hace referencia a los logros y metas alcanzados gracias a los niveles de competencia obtenidos por una adecuada construcción de esquemas de comportamientos, sentimientos y pensamientos sobre sus capacidades (autoconcepto) y la forma en que a partir de este conjunto de elementos se desenvuelve con los demás miembros de una comunidad por medio de conductas que se saben efectivas para alcanzar los objetivos establecidos (personalidad), llevando así al sujeto en cuestión a una adecuada integración al medio y a percibir un sentimiento de autorrealización; en pocas palabras, se puede entender a la autoestima como “la convicción de que uno es competente para vivir, y valioso por estar vivo” (Branden, 1969, p.110).

La autoestima también puede ser entendida con diferentes clasificaciones, una de ellas es la que normalmente se conoce como una autoestima alta o baja, y otra que actualmente sigue desarrollando más evidencias que la soporta, la cual se le denomina autoestima segura o frágil. Para este documento se desarrollará la clasificación de la autoestima alta o baja, puesto que, es a

partir de sus descripciones, que es posible identificar y explicar las conductas observadas durante el desarrollo de las prácticas académicas, ello sin desconocer las aportaciones existentes que pueda haber desde la concepción de una autoestima segura o frágil.

**Figura 3**

*Relación entre la personalidad, el autoconcepto y la autoestima*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

El perfil psicológico que caracteriza a una persona con una autoestima alta las describe por lo general como personas que se sienten a gusto con ellos mismos, sin dificultad para generar relaciones socioafectivas con demás personas, abiertos a nuevas experiencias, y que tienen la creencia de tener las capacidades suficientes para llevar a cabo los objetivos que se plantean. Además de ello, suelen presentarse de una forma agradable con sus semejantes y causar buenas impresiones para aumentar su valor social dentro del grupo. Al mismo tiempo, tienden a atribuir los éxitos conseguidos a factores internos relacionados con sus esfuerzos y capacidades y a atribuir los fracasos a factores externos, desviando así la retroalimentación negativa de tales eventos de sí mismos y conservando sus niveles positivos de autoestima.

Por su parte, si analizamos el perfil psicológico que caracteriza a una persona con una baja autoestima, podemos encontrar que estas tienden a tener la necesidad de valorarse de manera positiva constantemente y que, sin embargo, no poseen los logros suficientes para hacerlo o las habilidades para conseguirlo por medio de la interacción con otros individuos o en

la realización de algún tipo de actividad que le propicie tal reconocimiento, “en este sentido puede decirse que los individuos con baja autoestima se caracterizan, más que por la presencia de una firme visión negativa de sí mismos, por la ausencia de una visión positiva” (Moreno et al., 2011, p.560).

Estas personas, además, consideran que la autoestima es un recurso valioso pero escaso. De ahí que sus actuaciones estén dirigidas, fundamentalmente, a protegerla antes que a ensalzarla [o enaltecerla]. Y traten de evitar también aquellas situaciones en las que se pueden poner de manifiesto sus limitaciones, o donde exista el riesgo de fracaso (Tice, 1993, citado en Moreno et al., 2011, p.560).

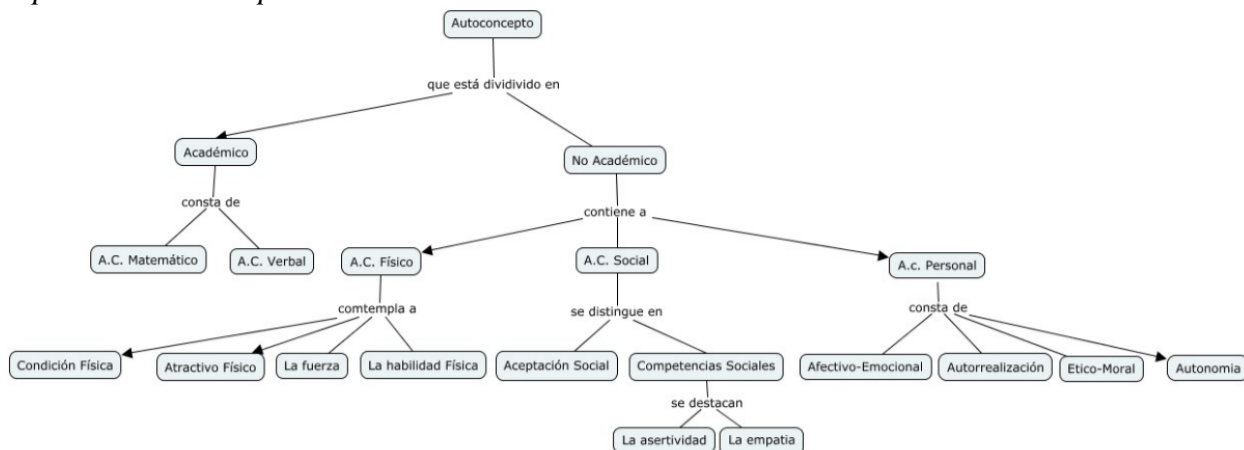
Ejemplo de ello son los casos expuestos al inicio del capítulo sobre los comportamientos de los estudiantes y las personas mayores. Los cuales evitaban la realización de aquellas actividades en donde percibían que sus habilidades no le permitirían una realización satisfactoria de esta, exponiendo su propia incapacidad a sí mismo y a aquellos que le rodean. Por ello, en sus interacciones sociales tienden a ser menos llamativos que sus pares, intentando no atraer la atención y compartiendo menos información sobre sí mismo. Estas conductas se encuentran estrechamente relacionadas con la motivación de la autoverificación, puesto que, por medio de estas, las personas con baja autoestima mantienen la coherencia entre la concepción de su autoconcepto y la evaluación baja que tiene de este (autoestima), reduciendo la incertidumbre que pueda ocasionar otro tipo de comportamiento.

### **Postura del proyecto frente al Autoconcepto**

Para el desarrollo de este trabajo se ha optado por entender el autoconcepto desde la postura de Shavelson et al. (1976). Desde la cual se exponen dos dimensiones denominadas como académica y no académica (véase la figura 4), la primera se encuentra dividida en otras dos subdimensiones: lo matemático y lo verbal, las cuales contemplan a todas las asignaturas del currículo académico y entran en una u otra categoría dependiendo de las habilidades requeridas en cada una. La segunda, se encuentra dividida en otras tres subdimensiones como son lo físico, lo personal y lo social. En donde lo físico se divide en otros cuatro compartimientos: la habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza (Fox y Corbin, 1989); lo social en dos: la

aceptación y las competencias sociales; y lo personal en otros cuatro: lo afectivo-emocional, la ético-moral, la autonomía y la autorrealización (Esnaola et al. 2008).

**Figura 4**  
*Tipos de Autoconcepto*



*Nota.* Adaptado de los postulados de Shavelson et al. (1976), Esnaola (2012) y Fox y Corbin (1989).

Las características atribuidas a esta postura son: a) una estructura de múltiples dimensiones no independientes que responden a un autoconcepto global; b) está constituido por un sistema de categorización que organiza la experiencia de las personas; c) sus dimensiones son parte de una organización jerárquica que se encuentra en función de las etapas del ciclo vital; y d) las dimensiones pueden ser estables (posiciones superiores) o flexibles (posiciones inferiores) (Shavelson et al.,1976).

En las personas mayores, la organización jerárquica propone que lo físico y lo social se encuentran subordinados a lo personal. Las personas mayores quieren percibirse y quieren ser percibidos como útiles, ya que, desde los imaginarios sociales peyorativos existentes sobre la vejez, estos tienden a desarrollar una autoimagen negativa (Callís, F., 2011). Comprendiendo esto resulta pertinente trabajar en la autopercepción positiva de competencia en situaciones motrices consideradas complejas, para que paralela o posteriormente desde la dimensión social sea reconocida esta habilidad por sus familiares, amigos y observadores externos.

Este modelo comparte similitud con el de Linville (1985) en la concepción de que a mayor nivel de complejidad del autoconcepto es más difícil provocar un cambio significativo

desde los compartimentos inferiores, manteniendo estable el autoconcepto global. Sin embargo, también es cierto que, si se estimulan varios de estos compartimentos inferiores, es posible provocar la suficiente influencia para desarrollar un cambio en las diferentes dimensiones del autoconcepto, hasta provocar un cambio en el autoconcepto global. Por lo cual, se piensa influenciar algunos de los compartimentos de las dimensiones física, social y personal, para generar una propagación lo suficientemente significativa como para generar un impacto en el autoconcepto global, para lo cual se hace necesaria una estrategia lo suficientemente integradora.

Atendiendo a la problemática observada se propone desde este documento la configuración de un autoconcepto positivo y congruente. Su estructura se comprende a partir de las teorías expuestas en los estudios de la psicología de la personalidad como se expuso en el párrafo anterior con Linville (1985) y los niveles de complejidad que este puede desarrollar, y a partir de la forma en que se comunican sus elementos, se plantea alcanzar el estado de un autoconcepto positivo, comprendido desde los postulados de Showers (1992), el cual se concibe como una percepción favorable sobre las creencias y capacidades de sí mismo en las diferentes dimensiones del autoconcepto.

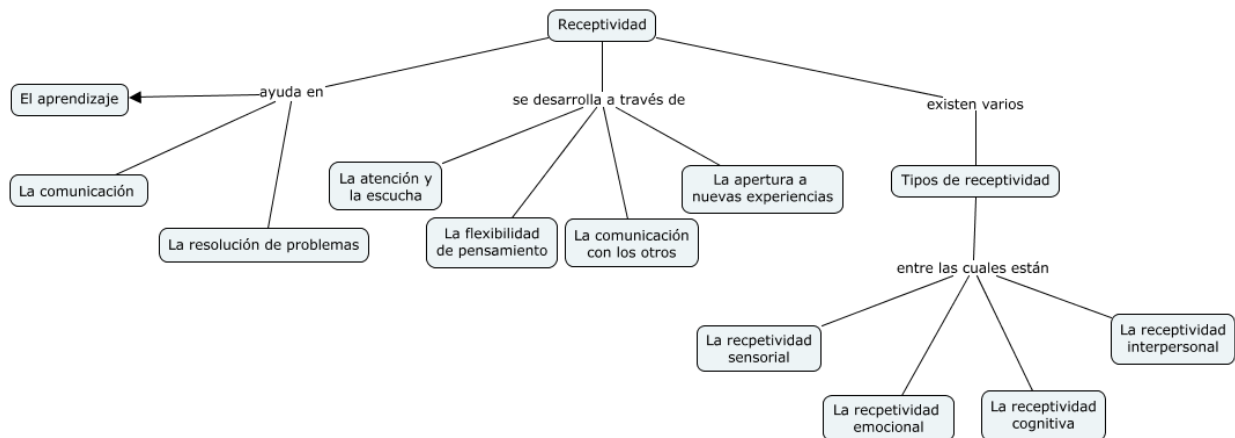
La manera en que este se configura proviene de los elementos de la psicología social, donde se destacan los componentes motivacionales del autoconcepto: la autoverificación y el autoenaltamiento, quienes trabajan en conjunto con el aspecto evaluativo de la autoestima y que, al mismo tiempo, son coherentes con los dos tipos de conocimientos mencionados desde la psicología de la personalidad: el procedimental y el declarativo.

En este sentido el autoenaltamiento hace referencia a la opinión positiva sobre desarrollar las habilidades o competencias que son necesarias para la obtención de los objetivos propuestos de manera individual por cada persona y mantenerlos a largo plazo (autoimagen), y este a su vez se relaciona con un conocimiento de tipo procedimental, dado que a partir de sus reglas auto impuestas o los principios que rigen su conducta este decide el curso de acción que debe tomar. Por su parte, la autoverificación se centra especialmente en mantener la congruencia, la cual hace referencia a los objetivos en sí mismos, puesto que estos deben estar orientados hacia aquello que es importante para la persona en ese momento (autoconocimiento), en esa misma línea, desde el conocimiento declarativo, estos objetivos surgen a partir de la representación mental de cómo es la persona o como debería ser atendiendo a las características que se atribuye a sí mismo basándose en experiencias pasadas.

Respecto a la organización del autoconcepto no académico, para este proyecto el compartimento escogido desde la dimensión física es el de la habilidad física, entendida esta como la capacidad de controlar adecuadamente cada segmento corporal y ser capaz de realizar movimientos sin dificultad y con soltura, el cual se desarrolla a partir del equilibrio, ya que un buen desarrollo de este permite un mayor grado de autoeficacia percibida, y dependiendo de su nivel de dominio y su implicancia a nivel intra e intermuscular permite el desarrollo de la habilidad de movimiento (López y Arango, 2015).

Desde la dimensión social se ha tomado al compartimento de la aceptación social, cuyo desarrollo se da por medio del trabajo de una o varias habilidades sociales. Las habilidades sociales son comprendidas como “la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente, y al mismo tiempo, personalmente beneficioso” (Combs y Slaby, 1977, citados en Peñafiel y Serrano, 2017, p.9). En este trabajo se destaca la importancia de la receptividad (véase la figura 5), ya que se considera atraviesa a todas las habilidades sociales por ser una actitud manifestada en la escucha, la atención, la apertura a nuevas experiencias y la flexibilidad para aceptar otras formas de pensamiento, facilitando los procesos de aprendizaje del Tai Chi, la comunicación asertiva con sus compañeros, y la valoración del otro a nivel emocional, sensorial y de pensamiento, siendo clave para incentivar las relaciones interpersonales y demostrar la aceptación del otro, resultando así en recibir igualmente aceptación (Marketingdigital, sf).

**Figura 5**  
La receptividad en la configuración del Autoconcepto no académico positivo y congruente

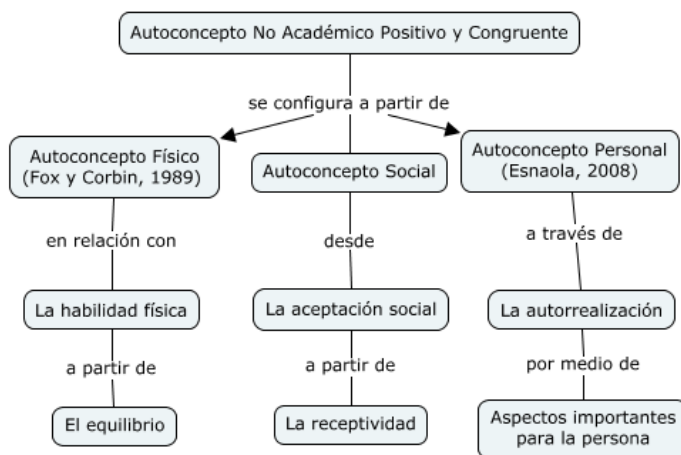


Nota. Elaboración propia, 2024.

Por último, desde la dimensión personal, se ha escogido el compartimento de la autorrealización. En este compartimento se encuentran los aspectos más importantes en la vida de una persona, y a partir de ellos los demás compartimentos cobran mayor o menor relevancia. Así una persona que, por ejemplo, no encuentra mérito en el desarrollo de su habilidad física no encontrará satisfacción en su mejoramiento, en cambio sí la encontrará en otra de sus dimensiones haciendo lo que considera es moralmente correcto según su criterio.

En adición a lo anterior, aunque no se localiza de manera explícita en la propuesta de Shavelson, al ser el autoconcepto un objeto de estudio proveniente de la psicología cabe destacar en esta una última dimensión, la cognitiva. Esta no se encuentra integrada al interior de la estructura del autoconcepto, sino que, es la que configura a la estructura misma, puesto que es en el interior de ella en donde este se construye. Así pues, al estar tanto la dimensión física, social y personal organizadas gracias a la dimensión cognitiva, no es el desarrollo total de estas dimensiones el objetivo último de este proyecto, sino, la mejora de la percepción en ellas para lograr aportar al autoconcepto positivo y congruente.

**Figura 6**  
*Estructura del Autoconcepto no Académico*



*Nota.* Adaptado de los postulados de Shavelson et al. (1976), Esnaola (2012) y Fox y Corbin (1989).

Respecto a la percepción la educación física tiene un campo de acción muy claro e importante, tanto así que las capacidades perceptivo-motrices son unos de sus contenidos más relevantes para trabajar la conciencia corporal, el esquema corporal y la imagen corporal, lo que Benjumea denomina representaciones fijas (2010), con el propósito de contribuir a la educación

del ser en su totalidad. Para tal fin, este trabajo encuentra la oportunidad de emplear como medio una práctica corporal china denominada Tai Chi, por ser una práctica recomendada para los adultos mayores y por estar centrada en aspectos perceptivos de orden físico, mental y emocional que la hacen ser realmente holística integrativa.

### **Acerca del Tai Chi Chuan**

Tai Chi Chuan traduce ‘Boxeo de la suprema polaridad’, un arte marcial interno de origen chino que se ha difundido por el mundo con diferentes propósitos, entre ellos el terapéutico, de allí que también se conozca como Tai Chi omitiendo el término ‘Chuan’ de boxeo, pero haciendo referencia a la misma práctica.

El conocimiento del Tai Chi Chuan para este proyecto proviene del maestro Qi Qe Bao sexta generación del estilo Yang<sup>2</sup>, y el maestro Jimmy K. Wong sexta generación del estilo Wu Hao<sup>3</sup> quienes generosamente han compartido sus conocimientos con los fundadores de la Asociación Atlética Chin Woo Andes Colombia<sup>4</sup> y ellos a su vez con los proponentes de este proyecto.

Dentro de la cultura china hay un gran número de prácticas y desarrollo de artes marciales, entre ellas una de las más grandes y reconocidas a nivel mundial es el Tai Chi Chuan o Taiji Quan, algunos escritos desvelan que surge sobre el siglo XII y se le atribuye a Chang Song-Feng su creación, que vivió durante la era de la Hui Zong de la dinastía Song.

Si bien se le atribuye a Chang Song-Feng la configuración y reconocimiento del Tai Chi Chuan, la misma historia menciona que, los movimientos y principios básicos de la práctica ya se habían visto y existieron antes en la dinastía Liang (502-557 d.C.), en dicho momento había maestros que enseñaban la práctica, estos eran Han Yong Yue, Cheng Ling Xi y Cheng Bí; y en la dinastía Tang (713-905 d. C.) Xu Xuan Pin, Li Dao Zi y Yin Li Peng, se dedicaron a enseñar artes marciales con una gran similitud.

---

<sup>2</sup> Presidente honorario de la federación colombiana de WuShu. Realizó sus estudios con maestros notables como Fang Ning (Tai Chi Chuan estilo Yang), Cui Xiu Chen (Hija de Cui Li Zhi cuarta generación de Tai Chi Chuan estilo Yang) y Chen Yu Zhao (Dao Jia Xi Pai Gong Fu).

<sup>3</sup> Fundador asociado y presidente de la Federación Mundial de Taijiquan Wu (Hao). Posee el título de Gran Maestro de Taijiquan Wu (Hao) otorgado por la Asociación Internacional de Taijiquan Tradicional Yongnian de China, en 1998.

<sup>4</sup> Asociación para la difusión y divulgación de la cultura china fundada por César Augusto Ospina Wittinghan fisioterapeuta egresado Universidad Nacional de Colombia y Consuelo González Mantilla licenciada en educación física egresada y profesora de la Universidad Pedagógica Nacional

Ahora bien, este arte marcial se desarrolla en varios estilos reconocidos como Chen, Wu, Sun, Wu Hao y Yang, este último el más conocido y difundido, que tiene como referente a Yang Lu Chan (1799-1872), quien aprendió Tai Chi con el maestro Chen Chang Xing, quien decidió enseñarle a pesar de no ser de su familia consanguínea por tener unas condiciones naturales excepcionales.

Los principios característicos del Tai Chi, Yang Chen Fu (1883-1935) los enuncia como:

1. Estar vacío, tener la mente dispuesta y la energía en la parte superior de la cabeza.
2. Tener el pecho hundido y la espalda estirada.
3. Relajar la cintura.
4. Distinguir entre vacío y lleno.
5. Bajar los hombros y los codos.
6. Usar el pensamiento y no la fuerza muscular.
7. Coordinar la parte superior del cuerpo con la inferior.
8. Unir la parte externa con la interna.
9. Moverse de manera continua y sin interrupción.
10. Surcar la calma en el movimiento.

Teniendo en cuenta lo antigua que es esta práctica en China, sorprende que se viene a popularizar en el siglo XX fuera de su lugar de origen especialmente en Estados Unidos y parte de Latinoamérica, por su relación con la salud física, mental y emocional. Es así como más allá de su connotación de arte marcial tradicional se dio a conocer por su dimensión terapéutica a tal punto que la misma OMS la incluyó en sus recomendaciones de actividad física para la salud en los adultos mayores.

El Tai Chi es considerado terapéutico por ser una técnica mente-cuerpo, que por sus características se enfoca en la armonía intra e interpersonal, incluso siendo considerada por algunos como una meditación en movimiento. Esto es posible respetando los principios que rigen su práctica y que ya fueron enunciados, pero que son de difícil implementación, por ello, se hacen necesarias orientaciones como:

- La energía que fluye dentro del cuerpo debe hacerlo de manera ligera y sensible, no debe haber rigidez, ni mucho menos fuerza, ya que dentro de la práctica predominan los movimientos lentos y fluidos.

- El cuerpo debe estar erguido, pero no tenso ya que esto facilita que fluya la energía de la mejor manera, debe haber una postura natural según la estructura propia del cuerpo.
- Debe haber una distinción entre lo que compete con el lleno y el vacío, concepto que parte desde el Ying Yang, es supremamente importante tener presente esto, ya que dentro de la práctica constantemente se refleja en los movimientos.
- Los hombros y codos deben estar bajos que no sobrepasen su línea o estén elevados de una manera que no sea natural, puesto que esto interviene dentro de aspectos de postura y de la misma relajación, se debe ser consciente del cuerpo.
- La fuerza física no es algo que se contemple dentro de sus principios, se prima el hecho de que se use la mente para que haya movimientos lentos y fluidos, lo más importante sin tensión.
- Se contempla la unidad de lo interno y lo externo, con el principio del lleno y del vacío, abriendo y cerrando, todos estos conceptos cobran suma importancia porque se tiene que ser consciente de lo que lo rodea externamente y como esto repercute internamente, ahí es donde cabe la relación mente-cuerpo.

Si bien el Tai Chi es un arte marcial, tiene varias facetas y para efectos de este proyecto, se encuentra orientado hacia el abordaje de los compartimentos seleccionados del autoconcepto no académico para la atención de los aspectos importantes de las personas del salón comunal de la Española. El Tai Chi mejora la habilidad física, previene enfermedades, y por lo segura que resulta su práctica es que se ha enfocado en las personas mayores, especialmente en lo que tiene que ver con la disminución del riesgo de caídas; por lo que atiende de forma directa a las necesidades de la dimensión física.

Desde la dimensión cognitiva, esa misma seguridad que ofrece la práctica le transmite confianza a la persona mayor, disminuye la ansiedad al moverse y aumenta su percepción de autoeficacia al realizar los movimientos de forma lenta y tranquila; además ello le permite atreverse a participar pudiendo asistir a diferentes contextos donde se promueva la práctica del Tai Chi, asistir a diferentes grupos expandiendo su entorno social y conocer personas con sus mismas dificultades e intereses, promoviendo su desarrollo desde la dimensión social. Por último, la integración de todos estos elementos es lo que pondrá en marcha la configuración del

autoconcepto a partir de la influencia que tendrá sobre la dimensión personal, a la que atienden las dimensiones anteriores.

### **Aspectos asociados al autoconcepto negativo**

Cómo se ha venido argumentando, en la configuración del autoconcepto convergen diversos aspectos de la vida de las personas, es por ello por lo que en este apartado se expondrán algunas investigaciones con datos que, según las observaciones y la revisión teórica realizada, pueden dar evidencia de una afectación al autoconcepto. En un estudio publicado en la revista colombiana de endocrinología, diabetes y metabolismo por Gutiérrez, W. et al. (2018) se sugiere que la sarcopenia afecta a más de 50 millones de personas en la actualidad y afectarán a más de 200 millones de personas en los próximos 40 años, la sarcopenia afecta en especial a las personas mayores quienes a partir del proceso natural de envejecimiento van perdiendo densidad y fuerza en la masa muscular, lo que los hace más propensos a sufrir caídas, que son la segunda causa mundial de muertes por traumatismo, según la OMS se calculan que unas 684 mil personas fallecen por esta, donde más de un 80% de ellas se registran en países con ingresos medianos y bajos, y son los mayores de 60 años quienes sufren más caídas mortales, que en Colombia llegan a las 1518, es decir, 0,74% de todas las muertes.

La pérdida de la densidad y fuerza de la masa muscular causada por la sarcopenia afecta en especial a las personas mayores, puesto que esta pérdida se ve acelerada por los procesos de envejecimiento natural del ser humano. De allí la importancia del trabajo del compartimento del equilibrio en la dimensión física del autoconcepto, ya que este permite prevenir las caídas relacionadas con el avance de la pérdida funcional del músculo y ayuda a mejorar la autoeficacia del movimiento de estas personas (López y Arango, 2015).

Además de ello, en un estudio realizado por Aranco, N. et al. (2022) en 26 países de las regiones de América Latina y del Caribe, se expone que en 2020 el 14% de la población mayor de 65 se encontraba en estado de dependencia funcional, y se prevé que para el 2050 esta cifra aumente al 16%. Estas personas según la OMS y la OPS en su gran mayoría padece de alguna enfermedad crónica no transmisible, cobrándose 41 millones de muertes todos los años, lo cual equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial, 17 millones de esas muertes se producen antes de los 70 años y el 84% de ellas se producen en países de ingresos medios

Según otra publicación realizada por Soriano, A. et al. (2013), Colombia hace parte de los países con ingresos mediano alto, por lo que posee responsabilidad de gran parte de muertes por caídas en el mundo, con una prevalencia 31,9% en personas mayores en el 2020 (Jaramillo, J. et al, 2020), haciendo de este un problema social importante. A este respecto es el autoconcepto personal quien más recibe una retroalimentación negativa, se ha mencionado en el texto que las personas mayores quieren sentirse útiles, sin embargo la cantidad de estas en estado de dependencia dificulta su capacidad para desarrollarse como personas, de autorrealizarse; además, desde lo afectivo emocional, el temor de sufrir una caída y la gran probabilidad que existe de ella disminuye su participación en gran parte de actividades sociales, recreativas o de cierto grado de habilidad y esfuerzo físico, promoviendo una autoimagen negativa de sí mismos.

Por otra parte, algunos de los resultados más comunes y temas principales abordados en las investigaciones sobre las consecuencias del autoconcepto negativo son: Autoestima y salud mental. Varias investigaciones destacan que tener un autoconcepto negativo está caracterizado por una baja autoestima y se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad (Crocker, J., & Park, L., 2004; Orth, U. et al., 2008; Sowislo, J. F., & Orth, U., 2013; Orth, U., et al. 2014). En un estudio realizado por Gutiérrez, L. (sf), durante pandemia en Colombia los síntomas de ansiedad en adultos mayores pudieron haber aumentado hasta un 31.8%, de depresión un 27.5%, trastorno obsesivo compulsivo un 25.1%, y hostilidad un 13.7%, lo que indica que los problemas de salud mental en adultos mayores se encuentran más elevados que en años anteriores, lo que puede suponer una mayor tendencia al desarrollo de un autoconcepto negativo por la relación que lo enunciado tiene con el aspecto afectivo emocional que tiene de sí mismo proveniente de la dimensión personal del autoconcepto.

En la encuesta nacional de salud mental de 2015 realizada por el ministerio de salud y protección social de Colombia se recopilaron datos estadísticos sobre problemas mentales, trastornos y salud mental en niños, adolescentes y adultos (18 a 64 años) en las regiones central, oriental, atlántica, pacífica y en la ciudad de Bogotá que pueden dar cuenta de los postulados. Al menos el 5% de la población adulta colombiana sufre de depresión, cifra que se encuentra en el promedio mundial de depresión presente en los adultos proporcionada por la OMS. Además, el 21% de la población consume alcohol en exceso, según cifras proporcionadas por un comunicado de prensa de la OMS en 2018, 237 millones de hombres y 46 millones de mujeres

en el mundo padecen trastornos por consumo de alcohol y el 11,5% y 5,1% de estos respectivamente pertenecen al continente americano, y se estima que en los próximos 10 años estas cifras aumentarán.

Los problemas relacionados a la salud mental y el consumo de alcohol desmesurado pueden ser factores que afectan a las relaciones interpersonales, y que pueden estar influenciados por la disfunción familiar que el 34% de la población afirma vivir, lo cual desde el punto de vista de las habilidades sociales, desde el compartimento de la aceptación social, el no percibir o sentir un grado de integración adecuado, incluso dentro de los miembros de la familia, está generando una tendencia a construir un autoconcepto negativo. Además, las personas que viven estas situaciones pueden experimentar condiciones de baja autoestima y tener dificultades para establecer y mantener relaciones saludables al sentir inseguridad, miedo al rechazo y dificultades para establecer límites adecuados (Baumeister, R., & Leary, M., 1995), lo cual es evidencia de una disminución o poco desarrollo del compartimento de las habilidades sociales.

Desde el punto de vista de los estilos de vida poco saludables y los niveles de actividad física, según la encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia (ENSIN-2010), menos de la mitad de la población adulta (18 a 64 años) cumple con las recomendaciones de actividad física por semana, un estudio que midió el nivel de actividad física de adultos mayores físicamente independientes en una ciudad densamente poblada demostró que la mayor parte de la población dedicaba gran parte de su tiempo en actividades de ocio (ver televisión, escuchar la radio, sentarse tranquilamente y caminar), sin llegar a cumplir las recomendaciones de actividad física, agravándose la situación a mayor edad (Yin et al., 2023). Además de ello, otro estudio obtuvo como resultado que a mayor nivel de fragilidad tuviese o percibiese una persona mayor era más probable que este optara por tener episodios más prolongados de sedentarismo (Kehler y Theou, 2019).

Estos estudios sustentan los resultados de Baumeister, R., & Leary, M. (1995); Crocker, J., & Park, L., (2004); Orth, U. et al., (2008); Sowislo, J. F., & Orth, U., (2013); Orth, U., & Robins, R. W. (2014) sobre que las personas con un autoconcepto negativo pueden estar más inclinadas a adoptar comportamientos poco saludables, como una mala alimentación, la falta de ejercicio físico o el abuso de sustancias. Esto puede deberse a la falta de motivación y al descuido personal asociado con una baja autoestima. Las personas con baja autoestima pueden

temer el fracaso o la crítica, lo que conduce a evitar situaciones que consideren desafiantes, esto puede restringir su crecimiento personal y profesional (Baumeister, R. et al. 2003).

Con este panorama se puede entonces pensar que gran parte de la población puede tender a desarrollar un autoconcepto negativo, ya que, se han expuestos las cifras de algunos de los factores más relevantes en la construcción del autoconcepto desde las dimensiones física, social y personal propuestas para este trabajo, y en muchos casos una persona puede presentar un cuadro con dos o más de las condiciones presentadas.

De esta manera podemos afirmar que, debido al aumento del sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, las secuelas del encierro por pandemia, la disminución de la interacción con otras personas por espacios virtuales y las situaciones relacionadas al envejecimiento natural como disminución de la independencia funcional y habilidades físicas derivadas; distanciamiento de sus antiguos espacios de interacción social y pérdida de los roles que construyeron su identidad, por encontrarse pensionados y/o el crecimiento e independencia de sus hijos; etc., el autoconcepto de la población sin duda tiende a sufrir afectaciones.

### **El autoconcepto en la investigación**

Debido a la relevancia que posee la adecuada configuración del autoconcepto que se ha podido apreciar en los apartados anteriores se realizó un rastreo de trabajos que se han preocupado por su desarrollo desde el campo de la educación física dando como resultado un total de 31 documentos encontrados, 22 a nivel local en la ciudad de Bogotá<sup>5</sup>, 3 a nivel nacional<sup>6</sup>, y 6 a nivel internacional<sup>7</sup>. Solo 2 de los 31 trabajos pertenecen a áreas que no se relacionan directamente al campo de estudio de la educación física o áreas afines, siendo uno de ellos un trabajo de grado de psicología (Monsalve, L. et al. 2017) y el otro a una maestría en educación (Emayusa, L. 2023).

En relación directa con el autoconcepto, de los trabajos mencionados 8 lo desarrollan con una mayor profundidad, teniendo en cuenta todas o varias de sus características principales (Emayusa, L. 2023; Monsalve, L. et al. 2017; Sailema, M., et al. 2017; Zulaika, L. 2000; García,

---

<sup>5</sup> García, J. 2018; Suancha, A. 2021; Barragán, C. y Linares, G. 2016; Emayusa, L. 2023; Ruiz, G. 2014; Arias, S. 2019; Barbosa, W. 2019; Fresneda, D. y Pinzón, M. 2015; Pulido, C. 2015; Moreno, S. 2015; Góngora, D. 2019; Ledesma, C. 2019; Mosquera, A. 2018; Serrano, J. y Afanador, E. 2021; Fajardo, L. et al. 2017; Gonzales, C. et al. 2018; Sáenz, J. y Toro, C. 2015; Vásquez, D. 2016; Camargo, H. et al. 2021; Barragán, J. y Arévalo, J. 2011.

<sup>6</sup> Rojas, J. 2023; Monsalve, L. et al. 2017; Acevedo, A. 2017.

<sup>7</sup>Sailema, M., et al. 2017; Zulaika, L. 2000; García, G. 2016; Orive, J. 2019; Zulaika, L. 2002; Mendoza, N. 2000.

G. 2016; Orive, J. 2019; Zulaika, L. 2002; Mendoza, N. 2000), y 5 de ellos lo trabajan de forma intuitiva sin profundizar en el concepto (Barragan, C. y Linares, G. 2016; Suancha, A. 2021; García, J. 2018; Rojas, J. 2023; Acevedo, A. 2017). Trabajos que son propuestas educativas desde la educación física para el desarrollo específico del autoconcepto son 5 (Suancha, A. 2021; Barragán, C. y Linares, G. 2016; Orive, J. 2019; Zulaika, L. 2002; Mendoza, N. 2000) y aquellos que realizan una revisión teórica de este son 3 (Rojas, J. 2023; Zulaika, L. 2000; García, G. 2016).

Los trabajos que hacen mención del autoconcepto pero no se concentran en él, sino en uno de sus componentes son 19, 2 en la autoimagen (Vargas, A. 2012; Amaya, D. et al. 2006), y 17 en la autoestima<sup>8</sup>. De los trabajos mencionados aquel que tiene mayor cercanía con la presente propuesta es el trabajo de doctorado de Mendoza, N. (2000) realizado en España, en la Universidad Francisco de Vitoria, en el área de ciencias de la actividad física y del deporte, puesto que este también realiza una propuesta curricular desde la educación física para impactar en el autoconcepto de personas mayores, siendo el único de todos los documentos que trabaja con esta población. En su trabajo Mendoza plantea como objeto de estudio la concepción motriz del autoconcepto, siendo la autoestima la parte afectiva y la autoimagen la parte corporal, ello explicaría la gran cantidad de trabajos relacionados con la mejora y/o el fortalecimiento de la autoestima, 17 en total, y 2 relacionado con el desarrollo de la autoimagen.

Desde la autoestima y la autoimagen se han desarrollado trabajos desde diferentes lugares tales como la expresión corporal (Barragán, C. y Linares, G. 2016; Ruiz, G. 2014; Arias, S. 2019; Pulido, C. 2015; Moreno, S. 2015; Fajardo, L. et al. 2017), el juego simbólico (Sáenz, J. y Toro, C. 2015), los juegos cooperativos (Barragán, J. y Arévalo, J. 2011), la sociomotricidad (Barbosa, W. 2019), la tendencia integradora (Fresneda, D. y Pinzón, M. 2015) y la psicomotricidad (Gonzales, C. et al. 2018; Vargas, A. 2012). Cabe resaltar que entre los trabajos existen diferentes relaciones con la propuesta de Mendoza, N. (2000) entre el autoconcepto y la autoestima, en su misma línea se encuentran 12<sup>9</sup> donde la autoestima es el componente afectivo

---

<sup>8</sup> García, J. 2018; Ruiz, G. 2014; Arias, S. 2019; Barbosa, W. 2019; Fresneda, D. y Pinzón, M. 2015; Pulido, C. 2015; Moreno, S. 2015; Góngora, D. 2019; Ledesma, C. 2019; Mosquera, A. 2018; Serrano, J. y Afanador, E. 2021; Fajardo, L. et al. 2017; Gonzales, C. et al. 2018; Sáenz, J. y Toro, C. 2015; Vásquez, D. 2016; Camargo, H. et al. 2021; Barragán, J. y Arévalo, J. 2011.

<sup>9</sup> García, J. 2018; Pulido, C. 2015; Moreno, S. 2015; Ledesma, C. 2019; Arias, S. 2019; Serrano, J. y Afanador, E. 2021; Fajardo, L. et al. 2017; Gonzales, C. et al. 2018; Sáenz, J. y Toro, C. 2015; Vásquez, D. 2016; Sailema, M., et al. 2017; Mendoza, N. 2000.

que evalúa al autoconcepto; los que consideran que el autoconcepto es un componente al interior de la autoestima son 3 (Ruiz, G. 2014; Barbosa, W. 2019; Rojas, J. 2023), y los que consideran que son sinónimos 2 (Barragan, C. y Linares, G. (2016); Góngora, D. 2019).

Además de ello, se han desarrollado proyectos en poblaciones con condiciones especiales tales como, con cáncer, consumo de sustancias psicoactivas, drogadicción, miedo social y ansiedad (Suancha, A. 2021; Barragán, C. y Linares, G. 2016; Pulido, C. 2015; Moreno, S. 2015; Vásquez, D. 2016; Camargo, H. et al. 2021), en donde resaltan la importancia de trabajar la autoestima de las personas en estas condiciones, ya que esta impacta de manera significativa en la forma en que se perciben así mismos y les permiten prevenir y afrontar las situaciones que les afectan a cada uno de ellos, es decir, impactan en la configuración del autoconcepto.

Estas conclusiones son importante ya que una investigación realizada por Gracea, N. y Samia, R. (2014) hace una relación entre la depresión y el autoconcepto general en personas mayores, los puntajes de autoconcepto obtenidos en la prueba estuvieron por debajo del puntaje de referencia incluyendo las dimensiones física, personal y social que se trabajan en este documento; hecho que se correlaciona con los niveles de depresión detectados en la población, en donde el 28,8% de este resultado se debe a la percepción del autoconcepto físico. A partir de ello se puede entonces afirmar que mientras el adulto mayor sea capaz de llevar un estilo de vida activo este seguirá disponiendo de recursos psicológicos y físicos que le permitan una alta calidad de vida, es decir que desde el trabajo de la dimensión del autoconcepto físico se pueden llegar a impactar otras dimensiones como la social y la personal propuestas en este trabajo, conclusión a la que llegan Amesberger, G. et al. (2019).

Ello es posible comprobarlo a partir de los trabajos de Ledesma, C. (2019), Mosquera, A. (2018), Serrano, J. y Afanador, E. (2021), Camargo, H. et al. (2021), Monsalve, L. et al. (2017), Acevedo, A. (2017), Orive, J. (2019), Zulaika, L. (2002), Sailema, M., et al. (2017), Monsalve, L., et al. (2017) ya que estos han demostrado el impacto que tiene trabajar sobre el autoconcepto físico y como este se asocia con una mejoría sobre la autoestima y los comportamientos de las personas que participaron dentro de los proyectos para su fortalecimiento, aun siendo de forma indirecta como en los trabajos de Ledesma, C. (2019), Mosquera, A. (2018), Serrano, J. y Afanador, E. (2021), Camargo, H. et al. (2021), Monsalve, L. et al. (2017), Acevedo, A. (2017) en donde se evidencia la relación de la realización de actividad física con un mayor nivel de

autoestima aún sin estos ofrecer un diseño curricular o programa específico para su fortalecimiento.

Por esta línea, investigaciones como las de Bohórquez, E. et al. (2014) demuestran que personas que realizan actividad física de forma regular desde la niñez, que comenzaron en la adultez o que en algún momento de su vida hacían actividad física, pero la abandonaron son más felices que aquellos que no realizaron actividad física a lo largo de su vida o la abandonaron en la vejez. De esta manera se comprende que existe una asociación positiva entre el autoconcepto, un nivel más alto de habilidades motrices y una mayor participación en actividad física, preferiblemente desde la infancia como se puede evidenciar en investigaciones como las de Mendoza et al. (2020); Álvarez et al. (2020); Amaral et al. (2019); Carreres et al. (2019); Harter (1981); Marsh et al. (1985); Sonstroem & Morgan (1989); Strelau (1983); Weiss & Williams (1983).

En investigaciones realizadas sobre el estado del autoconcepto en personas mayores como las de Amesberger, G. (2011); Jodra, P. et al. (2019); Infante, G. et al. (2011); Weiss & Williams, (1983); Mendoza et al. (2020); Álvarez et al. (2020); Amaral et al. (2019); Carreres et al. (2019); Harter, (1981); Marsh et al., (1985); Sonstroem & Morgan (1989); Strelau (1983); Gracea, N. y Samia, R. (2014), el término que usan como parámetro de su evaluación es el de actividad física, siendo solo los trabajos de grado relacionados a la educación física los que proponen un currículo o metodología específica para el fortalecimiento del autoconcepto o la autoestima. Esto permite evidenciar la ruta y finalidades distintivas presentes entre la actividad física y la educación física.

Si bien la actividad física está recomendada mundialmente por la OMS para prevenir y tratar enfermedades, o condiciones como el sedentarismo, esta se queda limitada a la promoción, a moverse por cumplir unas recomendaciones de actividad diaria. Por su parte, la educación física de la Universidad Pedagógica Nacional al poseer un componente de análisis contextual y tener fundamento pedagógico, se piensa la formación de un tipo de ser humano que sea capaz de enfrentar sus condiciones inmediatas y satisfacer las necesidades que se le puedan presentar por medio de la educación, planteando objetivos que respondan a las necesidades del contexto, y usando distintas herramientas, entre ellas la actividad física, para lograr potencializar el desarrollo humano.

## **El Tai Chi en la investigación**

Gracias a las investigaciones realizadas al interior del semillero Tai Chi y Calidad de Vida al cual este proyecto se encuentra vinculado, es posible conocer en gran medida el panorama referente a las investigaciones que se han realizado sobre Tai Chi tanto a nivel nacional como a nivel internacional. El semillero fue creado en el año 2018 y ha llevado a cabo diversas experiencias de investigación, hoy en día este se encuentra en la cuarta fase de investigación que se propone la realización de un diseño curricular desde la educación física que facilite la enseñanza de la práctica de Tai Chi en occidente.

A este respecto, el Tai Chi como estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad ha sido suficientemente documentada en Asia y en Norteamérica, sin embargo, en el contexto colombiano cuya población mayor de 60 años representa el 22.83%, no se ha avanzado en este aspecto. De acuerdo con una revisión realizada en el mes de marzo y abril del año 2019 en las bases de datos de google académico, Pubmed y Scielo se encontraron 4 artículos científicos colombianos con el término “Tai Chi”, de los cuales 3 de ellos solo lo mencionan dentro de su justificación y solo uno de ellos realiza un programa de intervención.

El primero de ellos, llevado a cabo por Gómez et.al. (2002) realiza una revisión sistemática de la actividad física como estrategia de intervención comunitaria, resaltando los beneficios del Tai Chi en Estados Unidos tras una intervención de 2 sesiones semanales de ejercicios durante 6 meses con una duración de una hora. Por otra parte, en un artículo realizado en la Universidad de Manizales que diseña un programa de prevención de caídas desde un enfoque biomecánico, psicológico y biológico en una población de adulto mayor del eje cafetero, solo usa el término Tai Chi en el apartado de introducción (Gómez et.al. 2007). Adicionalmente, se halló un artículo cuyo objetivo era tipificar la relación entre los niveles de actividad física y la depresión en el adulto mayor realizado en la universidad de Antioquia, en el cual se menciona que una intervención de 3 sesiones por semana de 45 minutos de Tai Chi ha demostrado una reducción de los síntomas de la depresión en una población de adulto mayor en Hong Kong, China (Villada et.al, 2013).

Finalmente, hasta esa fecha solo existía un artículo de investigación que realiza intervención con la técnica de Tai Chi en la población colombiana a un grupo de adultas mayores en la ciudad de Popayán, que al implementar un programa de 12 semanas con una frecuencia de una vez por semana, duración de una hora y combinación de Chi Kung con la figura de 24

movimientos, realizadas por los autores de la investigación tras la capacitación de un entrenador formado en Puerto Rico, mostraron mejoras en la capacidad funcional de la población, con diferencias significativas en el balance estático y dinámico, velocidad de la marcha y funciones cognitivas evaluados con el test mini mental.

Para el año 2023 es posible destacar otros 3 trabajos que se preocupan por la aplicación de un programa de Tai Chi en personas mayores y la creación de canales de difusión para la apropiación social de la práctica en la localidad de Engativá. El primero es el de Daza, O. (2019) el cual tuvo como objetivo identificar si existían diferencias en la capacidad cognitiva, física y de calidad de vida entre practicantes y no practicantes de Tai Chi, en un programa de 16 sesiones, dirigido a participantes del programa Facusaludable, de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia a 8 personas mayores de 60 años usando la forma 24 movimientos del estilo Yang de Tai Chi.

El segundo, realizado por Orozco, B. (2022) tuvo como objetivo determinar la efectividad de un programa de Tai Chi de 48 sesiones virtuales sobre las cualidades físicas, las funciones cognitivas y la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores en comunidad en la ciudad de Bogotá. Por último, se encuentra el trabajo de Mogollón, O. (2023), cuyo objetivo consistió en generar un diseño de difusión/divulgación, que permitiera la apropiación social del conocimiento y la práctica de Tai Chi en adultos mayores de la localidad de Engativá. Dando como resultado un total de 7 trabajos relacionados a la práctica del Tai Chi en territorio colombiano, 3 de ellos como parte del semillero de investigación interdisciplinar e interinstitucional Tai Chi y calidad de vida (véase la figura 7).

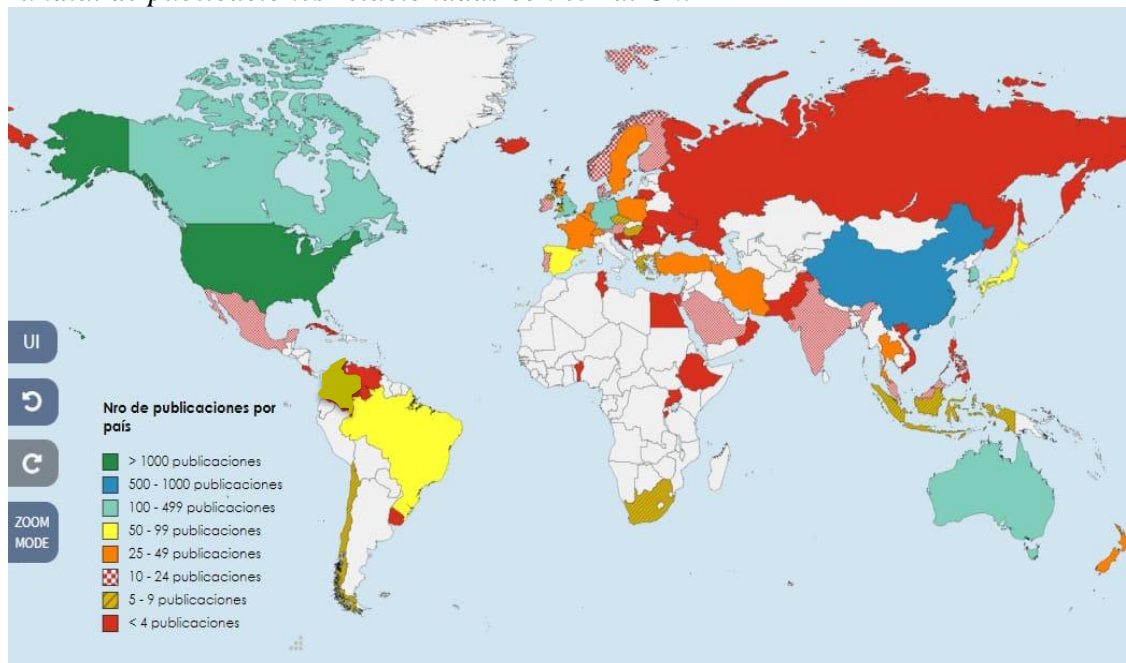
En relación con las investigaciones realizadas a nivel internacional las revisiones propuestas por diferentes autores alrededor del mundo no limitan sus investigaciones exclusivamente a beneficios en la condición física, puesto que la práctica ha demostrado que abarca un espectro amplio en lo que se refiere a componentes psicosociales y fisiológicos. Esto se evidencia en la cantidad de artículos que se encuentran en diferentes bases de datos.

Para este propósito, el semillero de investigación Tai Chi y calidad de vida también realizó una búsqueda con los términos “Tai Chi” y se encontraron coincidencias en ProQuest (Arts & Humanities, Biological Science y East Europe, Central Europe Database), 414 resultados. ProQuest (East & South Asia Database, Latin América & Iberia Database, Middle East & Africa Database y Consumer Health Database) de 4007 coincidencias. Ovid con 299

resultados, Oxford Academic Journals con 3762, y ScienceDirect con 16300 resultados refinados entre los años 2020 y 1996, donde se destacan los datos más altos en cuanto a artículos de revisión (1137 ejemplares), artículos de investigación (8906 ejemplares) y Capítulos de libros (1219 ejemplares), esta búsqueda fue hecha entre los meses de marzo a Julio del año 2019 por los integrantes del semillero Tai Chi y Calidad de Vida de ese año.

### Figura 7

Mapa Mundial de publicaciones relacionadas con el Tai Chi



Nota. Semillero de Investigación Interinstitucional Tai Chi y Calidad de Vida, 2021.

La cantidad de artículos existentes en cada base de datos son, en Ovid 2126 documentos, en Oxford Academic Journals hay 6505 documentos y en ScienceDirect existen 22808 documentos con el termino de búsqueda “Tai Chi”, lo que da a entender que, aunque en Colombia no exista gran producción de documentos relacionados al Tai Chi en el resto del mundo las investigaciones siguen creciendo.

Para tener una idea clara de la variedad en los estudios de Tai Chi, desde el semillero se tomó una muestra de 64 artículos de la base de datos con mayores coincidencias con la palabra “Tai Chi” como criterio de búsqueda en el mes de mayo de 2019, estos estudios se centran en aspectos neurológicos, cardiopulmonares, músculo esqueléticos, tratamiento del cáncer, efectos en adulto mayor, aspectos sociales y tratamiento de otras condiciones como Diabetes, obesidad, hipertensión. En cuanto al origen de los artículos, en su mayoría provienen de autores chinos y

norteamericanos, aunque también se muestran en gran cuantía de artículos de autores iraníes y de otros países de medio oriente, ejemplo de ello son Kiu Channa, et al. (2018), Tsang, et al (2019), Yan Qi, et al. (2018), Zhou Ming, et al. (2016), y Zheng GH, et al. (2017).

Por último, es importante resaltar que en China existen 5 proyectos (Zhang, L. 2014; Wei, X. 2011; Dianxiang, G. 2013; Jingjing, W. 2013; Ying, W. 2007 ) que al igual que nosotros se preocupan por trasladar la enseñanza de la práctica del Tai Chi de una forma tradicional a diferentes espacios tales como la virtualidad, la escuela y la universidad, para facilitar su aprendizaje y difundir la práctica de forma tal que exista una apropiación social de esta en su propia cultura y no solo en lugares específicos para su enseñanza, sino en lugares comunes de transmisión cultural en todos sus niveles y modalidades. Ello nos permite reflexionar sobre la importancia y pertinencia del presente proyecto no solo por su aporte a la promoción de la salud en las personas mayores, sino para la preservación y transmisión de esta práctica ancestral que fue declarada en el año 2021 como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

### **Viabilidad del proyecto**

Teniendo en cuenta la importancia de la configuración de un autoconcepto positivo y congruente y los aspectos que se encuentran relacionados a su configuración desde sus diferentes dimensiones y cuál es el estado de la población en relación a estas, desde el eje 3 de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez (2015-2024), sobre el envejecimiento activo, satisfactorio y saludable, se plantea: primero, la creación y fortalecimiento de espacios y entornos saludables; segundo, la construcción de culturas de envejecimiento humano y el bienestar subjetivo en la vejez; y, por último, la promoción, incorporación y práctica de estilos de vida saludable; lo cual desde la visión del estado colombiano sobre esta población, le da plena viabilidad al desarrollo de un proyecto pedagógico sobre la formación de un ser humano pleno a partir del trabajo de sus necesidades desde una visión holística en una etapa avanzada del ciclo vital, tal y como se pretende con el presente trabajo.

La población adulta posee una alta estabilidad de la personalidad en rangos desde los 25 a los 84 años (Moreno et al., 2011), por esta razón la finalidad será el envejecimiento saludable sustentado a partir de la construcción de un autoconcepto positivo y congruente en edades avanzadas. El ministerio de salud y protección social en el decreto 681 del 2022, en el apartado 3.3 sobre la evolución normativa y de política en el ámbito nacional expresa que se pueden

mencionar la ley 1355 de 2009 y 2120 de 2021 y el plan decenal de salud pública 2012-2021 como normas que han desarrollado un conjunto de políticas e intervenciones sectoriales, trans-sectoriales y comunitarias, que buscan el bienestar y el disfrute de una vida sana en los diferentes momentos del curso de vida, promoviendo modos, condiciones, hábitos, y estilos de vida saludable en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades.

La OMS y la OPS en su informe mundial sobre envejecimiento saludable lo definen como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, lo que implica ser capaz de hacer durante el máximo tiempo posible las cosas a las que le damos valor, por ejemplo, hacer actividad física, pasar tiempo con amigos, viajar, poder moverse con seguridad, salir a caminar y disfrutar de la naturaleza, pasar tiempo con su familia etc. Estos aspectos se encuentran ligados a los procesos de autorrealización de las personas mayores, y estando reconocidos estos procesos por las leyes del estado colombiano y las normas y recomendaciones de organismos internacionales es importante el desarrollo de un proyecto que pueda potenciar el bienestar integral de las personas mayores, y este es posible a partir del desarrollo de un autoconcepto positivo.

La ley 1276 de 2009 sobre la protección de las personas de la tercera edad contempla en su artículo 11° que en las instituciones que contribuyen a brindarles un apoyo integral a sus necesidades y mejorar su calidad de vida, dentro de los servicios mínimos que deben ofrecer: la capacitación en actividades productivas de acuerdo con sus talentos, gustos y preferencias de la población; deporte, cultura y recreación, suministrado por personas capacitadas; y promoción de la constitución de redes para el apoyo permanente de las personas mayores. Aspectos que se encuentran estrechamente relacionados con elementos claves de la propuesta de este proyecto como el desarrollo de la habilidad física, la promoción de redes de apoyo facilitada por el desarrollo de las habilidades sociales, y la realización de actividades que les son satisfactorias que le provean cierto grado de autorrealización.

Por esta misma línea, la ley 1850 de 2017 sobre las medidas de protección a la persona mayor, en su artículo 7° adiciona al artículo 6°, numeral 1, dentro de los deberes del estado definidos en la ley 1251 de 2008, los siguientes literales: p) fomentar el concepto de educación en la sociedad fomentando el autocuidado, la participación y la productividad en todas las edades para vivir, envejecer y tener una vejez digna; q) Elaborar políticas y proyectos específicos orientados al empoderamiento del adulto mayor para la toma de decisiones relacionadas con su

calidad de vida y su participación activa dentro del entorno económico y social donde vive; r) Diseñar estrategias para promover o estimular condiciones y estilos de vida que contrarresten los efectos y la discriminación acerca del envejecimiento y la vejez; t) Promover la creación de redes familiares, municipales y departamentales buscando el fortalecimiento y la participación activa de los adultos mayores en su entorno. Con el fin de permitir a los Adultos Mayores y sus familias fortalecer vínculos afectivos, comunitarios y sociales; v) Desarrollar actividades tendientes a mejorar las condiciones de vida y mitigar las condiciones de vulnerabilidad de los adultos mayores que están aislados o marginados.

Estas leyes dan validez suficiente al proyecto desde el marco de la política pública del estado colombiano, puesto que respalda desde la normatividad la propuesta del desarrollo integral de la persona mayor por medio de la educación social y actividades físico-recreativas que ayuden a mejorar su calidad de vida y promuevan un envejecimiento saludable, abriendo el espacio para que la educación física tome un papel protagónico como medio de transformación social respaldando al ministerio de salud y protección social en su política de envejecimiento humano.

A su vez, en el medio internacional la ONU recomienda la práctica del Tai Chi en personas mayores como una práctica para prevenir las caídas y mejorar la salud y el bienestar en general. En políticas internacionales en Latinoamérica, ya aparece la práctica del Tai Chi o del Chi kung (Qi Gong) en las políticas públicas de salud relacionadas a la medicina complementaria o integrativa. En Argentina podemos encontrar el proyecto de S-4579/16, la legislatura de la provincia entre ríos con la incorporación de la medicina tradicional complementaria a la salud pública, la jornada por el día internacional de la acupuntura en el hospital avellaneda en Tucumán y el abordaje integral de personas con enfermedades crónicas no transmisibles por el ministerio de salud, en donde se recomienda y promueve la práctica de Tai Chi en la población para enfrentar condiciones de salud relacionadas con la vejez y malos hábitos de vida.

Desde el ministerio de salud de Chile es posible encontrar la orientación técnica de medicina complementaria y prácticas de bienestar en la salud, atención primaria y el manual de prevención de caídas en el adulto mayor en donde también se encuentra recomendada la práctica del Tai Chi. Por su parte, en Perú encontramos desde su ministerio de salud y la gerencia central de prestaciones de salud la implementación de medicina complementaria y las iniciativas

estratégicas en salud en el adulto mayor, documentos que también cuentan con el Tai Chi como una estrategia de prevención y cuidado para el adulto mayor y la población general.

Por último, resulta también importante mencionar el Proyecto de norma oficial mexicana PROY-NOM-017-SSA3-2018, el protocolo operativo fase 2: Yoga y Tai Chi en Uruguay; y las recomendaciones para la población de actividad física para la salud y reducción del sedentarismo 2022 en España, donde también se destaca la práctica del Tai Chi. Con lo anterior se hace evidente el reconocimiento en la política de salud pública que tienen en muchos países la práctica del Tai Chi, en especial para los adultos mayores con el objetivo de mejorar su calidad de vida, prevenir las caídas y diversas condiciones atribuidas a la edad.

Los hallazgos en cuanto a normatividad internacional trazan un reto en Colombia, que bajo este panorama se ve rezagada porque todavía no hacen parte de sus políticas de salud prácticas como el Tai Chi, de allí la importancia de su difusión e investigación.

## **Perspectiva educativa**

El contexto en el que se desarrolla el proyecto se encuentra inscrito en discursos donde se fomenta admiración a la juventud, la productividad y la innovación, resaltando las características de un determinado sector de la población, provocando que quienes no las poseen reduzcan su valor social en relación con quienes sí las poseen (generando baja autoestima), lo que se expresa en la tendencia en las personas mayores a desarrollar un autoconcepto negativo, dado que estas condiciones se encuentran en relación con las dimensiones física, social y personal del autoconcepto no académico.

Desde lo físico se aprecia una disminución real y percibida de la independencia funcional al realizar actividades derivadas de quehaceres cotidianos provenientes del envejecimiento natural, potenciada por una creencia de que el ser viejo es sinónimo de debilidad y fragilidad, y una disminución de oportunidades para seguir desempeñando roles activos económica y socialmente. Además, se complementa con estilos de vida poco activos provenientes de las comodidades ofrecidas por el mercado, junto a hábitos alimenticios poco sanos, como el consumo de alimentos hipercalóricos de bajo presupuesto.

Estas condiciones prolongadas durante varios años generan en la persona mayor la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles tales como sarcopenia, osteoporosis y artrosis a nivel estructural, así como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras a nivel funcional. Generando sensaciones de inutilidad, que obedecen a un discurso que hace alusión a la productividad como indicativo de valor en las personas y que además rinde culto a lo nuevo e innovador, desechando así lo antiguo y tradicional, etiquetas que también es posible aplicar sobre las personas en este tipo de sociedad, haciendo alusión a las personas mayores.

Desde lo social, debido a esta limitación en la participación la persona mayor queda excluida de gran parte de los aspectos de la vida de los demás individuos con los que se relacionaba, incluidos los integrantes de su familia, dado que estos se encuentran la mayor parte de su tiempo en el trabajo o la escuela. Una persona que no produce o no está educándose para posteriormente producir es propensa a terminar en soledad, y cuando se juntan pensamientos de inutilidad, como que se es una carga, con emociones derivadas de la soledad es posible generar estados que posteriormente conduzcan a la depresión. Además de ello, desde lo personal, cuando este pierde los roles que le daban sentido y dirección a su vida también sufre una pérdida de su identidad.

Por el contrario, si analizamos el papel que desempeñan las personas mayores en otro tipo de culturas como la de la sociedad China podemos encontrar que desde lo conceptual el ideograma Ku que traduce anciano también significa bueno, se podría decir que, a más edad, más estatus, es como la asignación de un orden jerárquico de autoridad directamente proporcional a los años que se han vivido, dándosele así un valor *per se* a la existencia (González, C. 2011, p. 69).

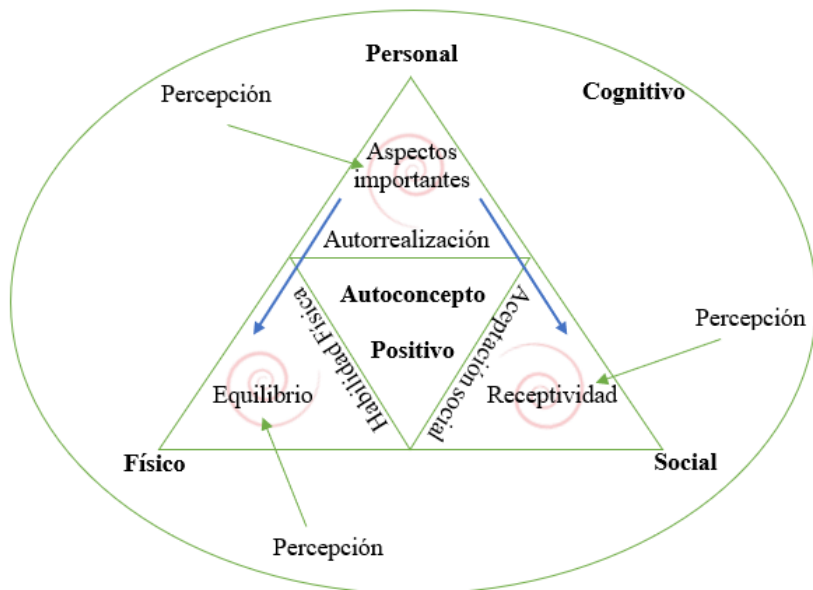
De esta manera el imaginario sobre la vejez cobra otro sentido, ya no el de obsolescencia extendido en occidente, sino que, ahora en oriente este es respetable y en consecuencia deseable. Ello se debe a que en la cultura china lo importante es vivir a través del sentir. La espiritualidad, la felicidad y satisfacción se alcanzan por medio de los sentidos, para ellos lo más importante es la vida terrenal, por ello aspiran a tener una vida larga, convirtiendo a las personas mayores en individuos que son vistos con admiración y respeto (González, C. 2011). Lo que nos invita a repensar el lugar de la persona mayor en occidente y cómo este también puede seguir siendo percibido y percibirse como un miembro importante de la comunidad.

Es a partir de estos postulados que la propuesta educativa de este proyecto le apuesta a la formación de un ser humano con un autoconcepto no académico positivo y congruente, configurado a partir de los elementos específicos que constituyen los aspectos importantes para los integrantes del salón comunal de la Española provenientes de los compartimentos habilidad física, aceptación social y autorrealización, escogidos para el trabajo de las dimensiones física, social y personal del autoconcepto no académico (véase la figura 8).

La dimensión cognitiva es la que contiene la estructura del autoconcepto, ya que en ella se organiza la percepción con la información recibida a través de los sentidos y del medio, que, tras integrarse iniciarán el desarrollo de los compartimentos de las dimensiones del autoconcepto. Desde la interpretación del análisis de Vargas (1994), la percepción se entiende como la capacidad de reconocer, interpretar y significar sensaciones provenientes del propio cuerpo o del ambiente para elaborar juicios y experiencias que le permitan comparar eventos pasados con situaciones actuales, así la idea de progreso o sensación de avance proviene de la percepción de que la persona está obteniendo los resultados deseados.

## Figura 8

*Relaciones establecidas para la configuración del Autoconcepto no académico*



*Nota.* Elaboración propia a partir de los postulados de Shavelson et al. (1976), Esnaola (2012) y Fox y Corbin (1989).

El punto de partida del proyecto para la configuración del autoconcepto positivo y congruente se encuentra en la dimensión física, ello en coherencia con el área de conocimiento que es la educación física, dado que es el cuerpo el principal recurso para llevar a cabo el acto educativo. También se debe a la connotación atribuida al cuerpo desde el pensamiento chino, en el cual se vive a partir de las sensaciones y el espíritu se vive a través del cuerpo y no es posible diferenciarlos en el difuso límite donde se unen (González, C. 2011), otorgándole el papel protagónico a la percepción desde las sensaciones provenientes de los sentidos, lo que justifica la práctica del Tai Chi como el medio que dará dirección a las acciones de la persona e iniciará los procesos para la adecuada estimulación y autopercepción de los demás compartimentos en las dimensiones tanto personal como social para modificar el autoconcepto global.

Cada dimensión está constituida por compartimentos a partir de los cuales se configura el autoconcepto, y junto a ellos están los elementos puntuales que se desarrollarán para su estimulación. Desde la dimensión física se empieza por el equilibrio, pues esta es la base para desarrollar lo que planteamos como habilidad física, por eso es fundamental su correcta estimulación para disminuir los riesgos en la realización de movimientos y así generar seguridad

en las personas mayores sobre su percepción de equilibrio, obteniendo más confianza en sus movimientos, además se entiende el equilibrio desde la perspectiva de un cuerpo no flojo, no rígido, es decir un adecuado manejo del tono muscular.

En la dimensión social el trabajo sobre la aceptación social es fundamental para generar confianza entre los integrantes de la comunidad, esta se da mediante el desarrollo de la receptividad, dado que permite la entrada a la comprensión y la posibilidad de responder adecuadamente a sentimientos, pensamientos y conductas provenientes de los integrantes del grupo, evaluando que las características de estas acciones corresponden a la intención con la que se realizan, favoreciendo la capacidad de aceptación social de las personas con las que se relaciona como la de él mismo dentro del grupo. Su abordaje se propone primero desde la receptividad de las sensaciones del propio cuerpo y luego desde la receptividad hacia el cuerpo de los otros, buscando el aumento de una sensibilidad que posibilite la comprensión de las intenciones, sensaciones y sentimientos de sus compañeros a partir de sentir el cuerpo por medio de un contacto muy sutil.

Desde la dimensión personal, su desarrollo inicia desde el compartimento de la autorrealización, la cual se produce a partir del abordaje de los aspectos más importantes en la vida de las personas. Los aspectos más importantes para las personas del salón comunal del barrio La Española son: el poder hacer actividad física, la salud, la tranquilidad y la socialización con sus compañeros; estos fueron identificados por medio de una entrevista realizada individualmente a cada miembro del grupo, y luego elegidos aquellos aspectos comunes a todas las respuestas.

Se escoge al Tai Chi como medio para la configuración del autoconcepto, puesto que, este intrínsecamente responde a las necesidades de salud, tranquilidad y actividad física, puesto que este posee un carácter terapéutico porque emplea movimientos lentos y controlados que requieren una atención plena todo el tiempo, lo que permite que cualquier tipo de población pueda realizarlo, mejorando en el proceso la percepción, el equilibrio, la atención y la paciencia, además, se vuelve una excusa para que los integrantes del salón comunal puedan reunirse, dialogar y compartir, atendiendo a la dimensión física y social del autoconcepto.

Cuando todos estos elementos son debidamente integrados, se propone que es posible construir un autoconcepto positivo y congruente. Además, dado que el autoconcepto es una estructura de esquemas comportamentales que orienta y determina la forma de reaccionar ante

una situación, se reconoce que estos esquemas cambian y se complejizan en la medida en que se mejora cada compartimento, de allí los espirales en la figura 8, expresando como los aspectos escogidos son solo un punto de partida, una excusa para configurar a partir de allí. Ello en congruencia con el desarrollo que percibe de sí mismo y como su desempeño le permite relacionarse con aquellas cosas que le son importantes generando satisfacción.

### **El sí mismo real**

El ser humano propuesto en este documento encuentra fundamento desde la línea de la psicología humanista a partir de los postulados de Rogers, C. (2000), quien en su libro *el proceso de convertirse en persona* propone un enfoque terapéutico que invita a establecer relaciones que puedan llevar a que las personas se expresen tal como son en realidad. Este enfoque no solo se limita a las sesiones terapéuticas que le dan origen, sino que, en última instancia, al basarse en relaciones personales, según el mismo Rogers, pueden ser trabajadas en diversos ámbitos de las relaciones humanas, como pueden ser las familiares entre padres e hijos, y las pedagógicas, en diversos ámbitos del acto educativo.

El proceso para convertirse en persona dice Rogers (2000), consiste en intentar llegar a ser yo mismo, es decir, encontrar el sí mismo real que se encuentra al interior de cada persona. Hace énfasis en la palabra real ya que este proceso se puede ver entorpecido por las “máscaras, fachadas, o roles que la persona ha desempeñado” (p.104) a lo largo de su vida en sus múltiples interacciones sociales dentro de diferentes contextos. Es decir que, “en gran medida sus conductas no son reales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo” (p.105), la persona no sabe quién es en realidad, “trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo” (p.105), generando en su interior contradicción entre su sentir y su actuar.

Por ello, su método consiste en crear espacios seguros donde la persona pueda deshacerse de sus máscaras y generar junto a su terapeuta, padre, profesor o cualquier otra figura de confianza lo que él denomina relaciones de ayuda. Las relaciones de ayuda son vínculos entre dos o más personas que apuntan a enfrentar la vida de una forma más adecuada, lo que implica una maduración y un desarrollo de la persona de una manera integral. Estas poseen dos condiciones fundamentales para su efectividad: la autenticidad de uno mismo y la aceptación del otro.

La autenticidad de uno mismo se refiere a la actitud de quien ayuda respecto al ayudado, dado que al no emplear fachadas y mostrarse genuinamente tal y como se es, abre el camino para que la persona a quien se está ayudando descubra cómo puede encontrarse a sí misma. Por su parte, la aceptación del otro implica una comprensión genuina y total de las emociones, acciones, sentires y otros tipos de manifestaciones que normalmente son reprimidas que se puedan presentar durante el proceso, sin hacer juicios de valor o algún tipo de juzgamiento que pueda comprometer la sensibilidad de la persona.

El objetivo de estas relaciones de ayuda es promover una motivación al cambio, a convertirse en persona. Ya que, desde la experiencia de Rogers, este manifiesta que las personas poseen intrínsecamente una tendencia hacia la autorrealización, comprendida esta última como la necesidad de encontrarse a sí mismo. Esta conversión consta de dos procesos que pueden manifestarse o no simultáneamente. El primero es la vivencia del sentimiento, que consiste en descubrir elementos desconocidos de sí mismo, aspectos que la persona no había notado en ella pero que constituyen su ser (p.107); y el segundo, el descubrimiento del sí mismo, que hace referencia a encontrar la armonía entre sus sentimientos y las conductas que este realiza (p.109).

Las habilidades que desarrollan aquellos que inician el proceso de convertirse en persona son: la apertura a la experiencia, que hace al implicado más abierto a sus sentimientos y actitudes lo que favorece un desarrollo de la capacidad de autoconocimiento del sujeto; la confianza en el propio organismo, al ser consciente de este es capaz de captar toda su experiencia teniendo acceso a todos los datos relacionados con las situaciones en que se encuentre y usándolos como base para la conducta, así prevé mejor las consecuencias insatisfactorias y puede corregir decisiones erróneas; un foco interno de evaluación, donde la única pregunta importante es ¿estoy viviendo de una manera que me satisface y me expresa tal como soy?; por último, el deseo de ser un proceso, donde se acepta con satisfacción el hecho de no ser una entidad estática y se deja llevar por la experiencia hacia una dirección que parece ser hacia adelante.

### **El sí mismo real en el autoconcepto positivo y congruente**

El proceso de convertirse en persona en relación con la propuesta de la configuración de un autoconcepto positivo y congruente encuentra afinidad en varios de sus elementos principales. La búsqueda del sí mismo real en la teoría de Rogers se puede entender como la búsqueda de aquellos aspectos que son importantes para la persona y donde esta desea concentrar la

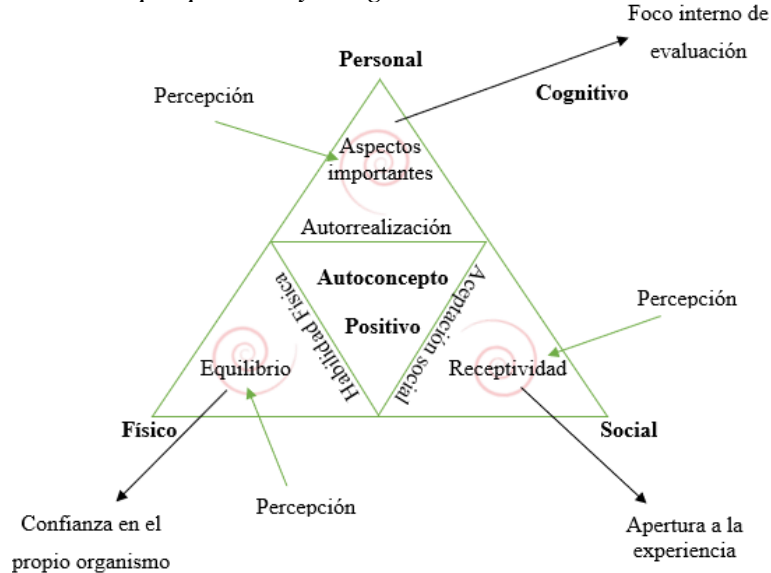
construcción positiva de su autoconcepto. El autoconcepto al ser una estructura de esquemas de comportamiento que orienta a la conducta puede encausar a la persona en el proyecto de convertirse en sí misma, y para ello esta debe tener claridad de cuáles son esos elementos, de esta manera podrá invertir todos sus recursos en la configuración de un autoconcepto positivo y congruente con los aspectos que le son importantes para sí misma contribuyendo a su proceso de convertirse en persona (véase la figura 9).

Se han escogido la confianza en el propio organismo, la apertura a la experiencia y el foco interno de evaluación desde la propuesta de Rogers al ser conceptos que ayudan a explicar la configuración de un autoconcepto no académico positivo y congruente desde una perspectiva psicológica que le apunta al igual que este proyecto a mediar los procesos de autorrealización de las personas. También porque son propuestas como las habilidades que desarrollan las personas que están encaminados hacia un proceso de autorrealización, a las cuales desde este proyecto se les ha atribuido una propuesta de trabajo desde la educación física que aterriza de manera clara las necesidades de la población para potencializar estas habilidades. Otros conceptos como los de las relaciones de ayuda y la creación de espacios seguros, son igualmente relevantes para la configuración del autoconcepto siendo abordados en el apartado de diseño curricular.

La confianza en el propio organismo puede encontrarse en la dimensión física del autoconcepto. Al permitir esta capacidad captar toda la experiencia del sujeto se puede asemejar con la percepción de la información desde diferentes sentidos para encontrar una respuesta a una situación determinada, como lo puede ser realizar una acción que demande una gran cantidad de concentración para mantener el equilibrio; al percibir una mejora en su capacidad para mantener el equilibrio, también aumenta su autoeficacia percibida en el movimiento y esa seguridad le ayuda a prevenir la posibilidad de sufrir una caída. Ello debido a que son diversos los sentidos que este requiere como la vista, el tacto, el sistema vestibular, los receptores de músculos y tendones, y demás, lo que conlleva a que la persona deba ser consciente de estas señales y tomar decisiones con base a esas sensaciones, confiar en las señales de su organismo y obtener resultados positivos de las decisiones tomadas con base en ellos, ayuda a desarrollar una autoimagen positiva y una alta autoestima, favoreciendo la configuración de un autoconcepto físico positivo.

## Figura 9

*El sí mismo real en el autoconcepto positivo y congruente*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

La apertura a la experiencia podemos relacionarla con la receptividad, ello debido a que esta hace al implicado más abierto a sus sentimientos y actitudes, lo que significa que desarrolla la capacidad para percibir con mayor facilidad las informaciones que le comunica su cuerpo y tomar decisiones a partir de sus interpretaciones; el desarrollo de esta habilidad para conocerse a sí mismo también puede ser usada para percibir las informaciones que el otro le comunica, permitiéndole así una mayor comprensión de los demás a través de lo que puedan estar experimentando y facilitar los procesos de aceptación social dentro del grupo.

El foco interno de evaluación encuentra su lugar en la dimensión personal, desde el compartimento de la autorrealización en donde se encuentran los aspectos más importantes para las personas. Ello debido a que estos cambian en las diferentes etapas del ciclo vital, a partir de sus condiciones socioeconómicas y según las necesidades específicas de cada individuo, de esta manera es importante poder realizar una autoevaluación capaz de poder reconocer genuinamente aquellos aspectos que garantizarán, a partir de su intervención, un proceso de autorrealización que le permita convertirse en persona. Estar atentos a todas las sensaciones del cuerpo haciendo consciente en todo momento la corporalidad, ser tan minucioso en cada aspecto de sus movimientos y de las situaciones que le suceden en la vida misma es la forma en que se entiende que es posible encontrarse a sí mismo, y por ello es que el Tai Chi es tan relevante para tal

propósito, ya que este propone una forma consciente, tranquila y calmada de moverse, pero también de vivir.

### **La psicomotricidad y el Tai chi en la configuración del autoconcepto no académico**

Se ha escogido la psicomotricidad en primer lugar por su postura frente a la concepción del ser humano, ya que esta lo concibe en su globalidad, es decir, desde sus aspectos motores, psíquicos (cognitivos y emocionales) y sociales (De Quirós, 2012), los cuales se acomodan a las dimensiones cognitiva, física, social y personal propuestas en el autoconcepto no académico; además, su carácter psíquico implica una fuerte influencia de las habilidades perceptivas, otorgándoles un carácter y una emocionalidad al movimiento, lo que se relaciona directamente con el autoconcepto, dado que este es una estructura cognitiva que se construye a partir de las percepciones, desde la psicomotricidad es posible influenciar la manera en que este se configura.

En segundo lugar, por su discurso neurofisiológico, el cual explica que el movimiento se produce por los impulsos eléctricos producidos por la sinapsis neuronal, donde tienden a tomar una u otra ruta a partir de las experiencias del sujeto que concluyeron en un resultado positivo o negativo, dado que, así mismo es la lógica de los esquemas comportamentales que constituyen al autoconcepto, donde estos son evaluados a partir de su efectividad intencional de manera positiva o negativa por la autoestima.

Para la configuración positiva y congruente del autoconcepto es importante el enfoque de las necesidades de la persona a quien se interviene desde la psicomotricidad, ya que no es lo mismo el desarrollo obtenido a partir de la reeducación motriz por alguna condición que limite el movimiento, que puede encontrar su lugar más relevante en la dimensión física y cognitiva, que la posibilidad de exploración del entorno y las relaciones con otras personas, que pueda encontrar un lugar más relevante en las dimensiones social y personal.

En este sentido, se ha escogido la propuesta integradora de la psicomotricidad para el desarrollo del proyecto, ya que pretende formar a la persona de manera integral, es decir, desde los aspectos motores, cognitivos, y socioafectivos; que entendemos están contenidos dentro de las tres dimensiones propuestas para desarrollar el autoconcepto no académico. Esta es una línea de la psicomotricidad propuesta por De Quirós (2012, p. 28) que busca vincular los contenidos de las formas dirigida y vivencial de la psicomotricidad, trabajando de forma paralela aspectos motores y cognitivos, con los socioafectivos.

Desde lo que plantea Le Boulch (psicomotricidad dirigida), la psicomotricidad tiene un tipo de ser humano ideal que se da desde el movimiento, así que el movimiento en sí mismo no basta, este debe tener un objetivo y al mismo tiempo tener sentido con lo que lo rodea, "los movimientos y actitudes de una persona no son accidentales ni determinados por el azar, sino que son significantes y están unidos a las motivaciones fundamentales del organismo" (Le Boulch, 1992, p. 27). El objetivo del movimiento que se plantea desde este proyecto es el de configurar un autoconcepto no académico positivo y congruente, por lo que su utilización está destinada a abordar las necesidades específicas de las personas a quien este se dirige, abordando las dimensiones física, social y personal desde los compartimentos de habilidad física, aceptación social y autorrealización, entendidos como los más pertinentes en relación con la práctica del Tai Chi para alcanzar el propósito planteado.

A esto se añade que, para la Pierre y Aucouturier (psicomotricidad vivencial), "la educación psicomotriz es la base de toda educación, [...] un proceso basado en la actividad motriz, en el que la acción corporal, espontáneamente vivenciada, [...] conducen a la organización y estructuración del yo en el mundo" (parafraseados en Jiménez y Jiménez, 2010, p. 10). A pesar de favorecer un desarrollo global en la persona, pone su acento en lugares socioafectivos, los cuales se presentan en este proyecto en las relaciones que surgen con los otros integrantes del grupo y con el docente, a partir de la interpretación de gestos y sensaciones que estos les transmiten por medio del sentido propioceptivo y el lenguaje corporal, así la persona puede construir su yo en el mundo desde las acciones y los procesos de comunicación no verbal, que en esta propuesta se encuentra en la habilidad social de la receptividad.

Para el trabajo psicomotriz con personas mayores recomienda Defontaine (1981) (parafraseado en De Quirós, 2012, p. 207), "hay que tener en cuenta sus limitaciones [...], de manera que no se pida un esfuerzo máximo. Las sesiones no deben ser largas, y han de alternar ejercicios activos y pasivos". Por esta misma línea, García Arroyo (1995) (parafraseado en De Quirós, 2012, p. 207), propone un método para trabajar la psicomotricidad con personas mayores, recomendando empezar la sesión con actividades dirigidas, esto debido al tipo de educación al que están acostumbrados, y en un segundo momento pasar a sesiones vivenciadas.

En las sesiones dirigidas se recomienda usar principalmente contenidos relacionados con el área motora y cognitiva, por lo que Defontaine (1981), Masson (1987c), y Pont (1993) (parafraseados en De Quirós, 2012) proponen una serie de actividades para realizar con personas

mayores, dentro de las cuales se encuentra el Tai Chi. Ya se han expuesto múltiples de los beneficios que se pueden encontrar en la práctica del Tai Chi como el reconocimiento que hace la OMS por su incidencia en la prevención de caídas en personas mayores (véase capítulo 1), ahora se abordará la relación que esta encuentra como potenciador de la psicomotricidad, dado que en la actualidad es ampliamente utilizado como una terapia de ejercicios físicos en China y muchos otros países.

El Tai Chi es considerado terapéutico por ser una técnica mente-cuerpo que por sus características se enfoca en la armonía intra e interpersonal, lo que permite abordar la parte motora y cognitiva desde lo dirigido, y al mismo tiempo la socioafectiva desde lo vivencial. Desde lo dirigido podemos encontrar que en el Tai Chi se pueden trabajar las posturas a tres alturas, alta, media y baja, adaptables a las necesidades de edad y sexo, por lo que no hay impedimentos para su práctica, y se basa en una serie de movimientos lentos que además son de bajo impacto, lo que garantiza la seguridad de quien lo realiza.

En el Tai Chi<sup>10</sup> hay que deshacerse de pensamientos distractores y concentrar la mente en los movimientos, ello permite el manejo del sistema nervioso y el mejoramiento del metabolismo del cuerpo, lo que acentúa nuevamente su relación con lo motor y lo cognitivo dado que es un arte que armoniza mente, movimiento y percepción, aspectos que se encuentran ligados con la dimensiones física y cognitiva del autoconcepto (Qi Ke Bao, 1991).

Desde lo vivencial se encuentra la experiencia de hacer consciente el movimiento, al deshacerse de los pensamientos distractores solo queda la sensación de hacer en el ahora, lo que permite una mayor comprensión del movimiento realizado y de las emociones durante la práctica del Tai Chi, ya que este tiene la característica de realizar movimientos fluidos y naturales que asemejan el alcance de cierto tipo de espontaneidad al ser adaptados a las necesidades de quien lo realiza.

Respecto al contexto, el Tai Chi se convierte en la excusa para que los integrantes del grupo puedan reunirse e interactuar entre ellos de una forma diferente a las habituales, poniendo en juego la receptividad a partir de elementos como la comunicación, la expresión y la comprensión tanto con sus compañeros como con los docentes, y para ello se emplea una

---

<sup>10</sup> El estilo Yang al tener una estructura de movimientos amplios hace énfasis en la elongación de los meridianos que son canales que forman una red en el cuerpo por la cual fluye la energía vital mejorando la salud de manera general.

estrategia de juegos de interacción y percepción inspirados en el Tui Shou del Tai Chi<sup>11</sup>, para favorecer la percepción del movimiento del otro, en pro de la habilidad de la receptividad y abordando las necesidades provenientes de la dimensión personal y social del autoconcepto.

### **Relaciones horizontales entre la finalidad y los fundamentos teóricos**

El diseño se encuentra estructurado en primer lugar por la percepción y el compartimento de la autorrealización: la percepción al estar en relación directa con la naturaleza cognitiva del autoconcepto se encuentra involucrada en gran medida con las experiencias del sujeto, convirtiéndose en la primera fuente de información que este recibe y desde la cual comienzan los procesos de configuración del autoconcepto; la autorrealización, por su parte, responde a los intereses y necesidades de las personas del grupo del salón comunal de la Española, por lo que al desarrollar las características que se han propuesto para formar a un ser humano con un autoconcepto positivo y congruente desde lo físico y lo social se están abordando los aspectos que son importantes para la población y previniendo aquellos que puedan configurar un autoconcepto negativo en las personas mayores. Por ello, tanto la percepción como la autorrealización son transversales a todos los procesos que atraviesan la matriz de relaciones.

Los otros dos compartimentos la habilidad física y la aceptación social se desean desarrollar desde la dimensión física y social del autoconcepto no académico. Las características a desarrollar en el compartimento de la habilidad física surgen de la intención de trabajar los aspectos importantes para los miembros del salón comunal como la tranquilidad, actividad física y la salud con la intención de prevenir los aspectos físicos que pueden configurar un autoconcepto negativo como lo son sufrir caídas, dependencia funcional, sensaciones de fragilidad o debilidad, entre otras, a partir del trabajo de equilibrio, ya que al mejorar el equilibrio aumenta la seguridad al moverse, se reduce la ansiedad y el miedo de sufrir una caída, y aumenta la sensación de estabilidad general de la persona.

Las características por desarrollar en el compartimento de la aceptación social surgen de igual manera de la intención de trabajar los aspectos importantes para las personas esta vez en relación con su dimensión social que son a grandes rasgos la socialización, el compañerismo y el respeto, y la prevención de los aspectos sociales que pueden configurar un autoconcepto como lo son el miedo a ser rechazados por su condición de vejez en diferentes actividades, sentirse

---

<sup>11</sup> Conjunto de ejercicios con las manos juntas en donde se debe estar atento a la fuerza de empuje del compañero y de sí mismo sintiendo la fluidez de los movimientos y evitando generar resistencias.

excluidos de sus redes sociales más cercanas como la familia, depender de otras personas para realizar actividades cotidianas básicas y personales, entre otras, a partir del trabajo de la receptividad, ya que esta le permite la entrada a la comprensión de sí misma y de quienes lo rodean posibilitándole responder adecuadamente a diversas situaciones.

Desde lo disciplinar, las sesiones de clase se dividen en dos grandes momentos: el dirigido y el vivencial, para ello se toman tres categorías de intervención provenientes de la propuesta integradora de la psicomotricidad: la primera es la relación de seguridad, esta es transversal a las otras dos puesto que una de las condiciones para la configuración de un autoconcepto positivo es tener confianza en sí mismo, y esta confianza se derivada de saberse seguro tanto en el desempeño funcional del propio cuerpo como de las relaciones que pueda establecer con su medio (véase la figura 10). Así, la categoría de relación con el propio cuerpo junto al compartimento de la habilidad física y la capacidad para confiar en las sensaciones del propio cuerpo da origen al primer momento de la sesión de clase cuyo propósito es mejorar la percepción de la habilidad física a partir del equilibrio como capacidad perceptivo motriz.

**Figura 10**

*Relaciones horizontales entre el propósito formativo y la tendencia de la Educación Física*

PROPÓSITO FORMATIVO			TENDENCIA DE LA EF				
Un ser humano con un autoconcepto no académico positivo y congruente			Propuesta integradora de la psicomotricidad				
Percepción	Autorealización	Habilidad Física	Es motrizmente eficaz	Relación de Seguridad	Relación con el Propio Cuerpo	Dirigido	Momento 1: Confianza en el propio organismo para desarrollar el equilibrio
			Tiene movimientos estables				
			Se mueve con tranquilidad				
	Aceptación Social	Se integra adecuadamente a su entorno	Relación entre Iguales		Vivencial	Momento 2: Apertura a la experiencia de la receptividad	
		No le teme al fracaso					
		Establece límites adecuados en sus relaciones					

*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Y la categoría de relación entre iguales junto al compartimento de la aceptación social y la capacidad para recibir nuevas experiencias propias y de sus compañeros da origen al segundo momento de la sesión de clase, que consiste en mejorar la percepción de aceptación social a partir de poner en práctica la receptividad en la relación consigo mismo y con los demás.

El momento 1, denominado percibiendo con confianza mi habilidad física a través del equilibrio, al ser la parte dirigida de la sesión le corresponde el trabajo sobre el compartimento de la habilidad física a partir de los contenidos perceptivo motores provenientes de la psicomotricidad; y el momento 2, abriéndome a la percepción de experiencias de receptividad en pro de la aceptación social, al ser la parte vivencial de la sesión de clase le corresponde el trabajo sobre el compartimento de la aceptación social empleando diferentes tipos de habilidades sociales debido a que se considera que todas ellas se ven atravesadas por la receptividad (véase la figura 11).

**Figura 11**  
*Relaciones horizontales entre el propósito educativo, la tendencia de la Educación Física y el Tai chi*

PROPÓSITO FORMATIVO				TENDENCIA DE LA EF				PRINCIPIOS DEL TAI CHI		
Un ser humano con un autoconcepto no académico positivo y congruente				Propuesta integradora de la psicomotricidad				Movimientos lentos, Mirada al frente y Elongación axial		
								Relajación y Distinguir lleno y vacío		
								Coordinación de la parte superior e inferior		
Percepción	Autorealización	Habilidad Física	Es motrizmente eficaz	Relación de Seguridad	Relación con el Propio Cuerpo	Dirigido	<b>Momento 1:</b> Percibiendo con confianza mi habilidad física a través del equilibrio	Percepción del cuerpo y parametros no verbales (mirada, gestualidad)	Tono muscular y control postural	Coordinación dinámica general
			Tiene movimientos estables							
			Se mueve con tranquilidad							
	Aceptación Social	Se integra adecuadamente a su entorno	Relación entre Iguales		Vivencial	<b>Momento 2:</b> Abriéndome a la percepción de experiencias de receptividad en pro de la aceptación social	Escuchar, observar y respetar	Autocontrol y respuesta al fracaso	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	
		No le teme al fracaso								
		Establece límites adecuados en sus relaciones								
								<b>EJE 1: SENSORIAL</b>	<b>EJE 2: CONTROL</b>	<b>EJE 3: COORDINACIÓN</b>
								Percibe los gestos y las sensaciones de su cuerpo y del cuerpo del otro a partir de la práctica del tai chi	Controla sus movimientos y actitudes durante actividades desafiantes en la práctica del tai chi	Coordina sus habilidades físicas y sociales para contribuir al proceso de sus compañeros durante la práctica del tai chi

Nota. Elaboración propia, 2024.

Los contenidos del momento 1 provienen de la organización que realiza De Quirós (2012) sobre los contenidos que son propios de una psicomotricidad dirigida que privilegia el desarrollo de habilidades cognitivo-motrices, y estos son organizados en la matriz por nivel de complejidad de su enseñanza y aprendizaje.

La percepción del cuerpo y los parámetros no verbales son la base para el conocimiento de su propio cuerpo y la valoración de sus propias habilidades, también lo es para la aplicación de los primeros principios a trabajar del Tai Chi que son: mirada al frente, elongación axial y movimientos lentos, por lo que la conciencia de estas primeras informaciones es esencial para el desarrollo de sus habilidades de concentración al realizar la práctica del Tai Chi, pudiendo ajustar o corregir sus movimientos o posturas de ser necesario para evitar sensaciones incómodas o que produzcan dolor.

Para el trabajo del tono muscular y el control postural es importante saberse consciente de las sensaciones que se experimentan en el propio cuerpo, puesto que es a partir de ella se puede estar en un estado de tensión y relajación voluntaria y mantener una postura adecuada para la práctica del Tai Chi aplicando además de los principios anteriores, los de relajación y distinguir lleno y vacío, de esta manera la persona podrá moverse de forma tranquila y segura al no tensionar partes del cuerpo innecesariamente y manteniendo una postura estable al distribuir adecuadamente el peso de su cuerpo en cada movimiento durante la actividad desarrollando su conciencia corporal.

Por último, el contenido de coordinación dinámica general y el último principio del Tai Chi propuesto: coordinación de la parte superior e inferior, invitan a la integración de todos los contenidos de la psicomotricidad y principios del Tai Chi anteriores durante el desarrollo de las actividades, por lo que, en resumen, tienen como intención la aplicación de todos los contenidos y principios para la realización de un movimiento tranquilo, fluido, estable y controlado.

Los contenidos del momento 2 provienen de las habilidades sociales que para este proyecto se consideran pertinentes para el desarrollo de la receptividad y que al mismo tiempo se encuentran en coherencia con los contenidos a trabajar desde la psicomotricidad y los principios del Tai Chi que los atraviesan.

Escuchar, observar y respetar son de las primeras habilidades que todos los seres humanos desarrollan a medida que se integran más en situaciones sociales. Estas le permiten a la persona integrarse adecuadamente al entorno en la medida en que las demás personas que le

rodean perciben un interés genuino sobre lo que están compartiendo con esa persona. En relación con los contenidos de la psicomotricidad y los principios del Tai Chi, el escuchar se convierte en la escucha del propio cuerpo y en la escucha del cuerpo del otro a través de las sensaciones que este le pueda transmitir por medio del contacto físico con el compañero trabajando los procesos de percepción de su cuerpo y del cuerpo de otros. La observación se convierte en la observación de los gestos, movimientos y posibles emociones propias y de sus compañeros a partir de los parámetros no verbales y el respeto se traduce en la comprensión y apoyo hacia a aquellos que lo necesiten, sin ser juzgados por su condición y dificultades que pueda presentar durante la actividad.

El autocontrol y la respuesta al fracaso son habilidades que permiten a las personas tomar una postura más comprensiva frente a emociones negativas que se puedan presentar durante la actividad, ya sea porque el movimiento aumenta su complejidad por la acumulación de los principios del Tai Chi que debe aplicar y no puede realizarlo como le gustaría, o porque en el desarrollo de las actividades en grupos ha quedado en malos términos con alguna persona. En relación con los contenidos de la psicomotricidad y los principios del Tai Chi, el trabajo del tono muscular permite un mejor control emocional por medio de los trabajos de tensión y relajación, por lo que frente a una situación que produzca un gran nivel de frustración a partir de la relajación muscular la persona puede tomar una nueva actitud y volver a intentarlo. Y desde control postural, la capacidad de poder mover a voluntad cada segmento corporal indica que la persona también es capaz de controlar impulsos o conductas agresivas contra sí mismo u otros miembros del grupo, teniendo el tiempo suficiente para tranquilizarse.

Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás son las últimas habilidades que aportarían a la receptividad para el desarrollo del proyecto, dado que conocer las propias habilidades le permite a la persona saber cuáles son sus puntos fuertes y en donde debe mejorar, lo que se traduce en un proceso de autoevaluación constante con el cual puede mejorar a su propio ritmo pues entiende sus limitaciones y capacidades, con lo cual puede permitirse ayudar a los demás si ve que estos están teniendo dificultades en algún momento de la actividad si ve que eso está dentro de sus propias capacidades. En relación con los contenidos de la psicomotricidad y los principios del Tai Chi, el conocer las propias habilidades le permite saber el grado de coordinación que tienen en uno y otro movimiento, pudiendo practicarlo de manera total o

parcial, y luego al tomar un lugar de liderazgo y empoderándose de los conocimientos vistos en la práctica, ayudar a sus compañeros en donde puedan estar presentando dificultades.

De esta manera al integrar los principios de Tai Chi de mirar al frente, elongación axial, y movimientos lentos, con los contenidos de la psicomotricidad de percepción del cuerpo y parámetros no verbales, junto a las habilidades sociales básicas de escuchar, observar y respetar nace el primer eje para la formación de un ser humano con un autoconcepto no académico positivo y congruente, cuyo propósito es que los miembros del salón comunal perciban los gestos y las sensaciones de su cuerpo y del cuerpo del otro a partir de la práctica del Tai Chi.

El segundo eje está compuesto por los principios del Tai Chi del primer eje más los de relajación y distinguir lleno y vacío, por lo contenidos de la psicomotricidad de tono muscular y control postural, y las habilidades sociales de autocontrol y respuesta al fracaso, cuyo propósito es que los miembros del salón comunal controlen sus movimientos y actitudes durante actividades desafiantes en la práctica del Tai Chi. Por último, el tercer eje está formado por todos los principios del Tai Chi ya mencionados más el de coordinar la parte superior e inferior, el contenido de la psicomotricidad de coordinación dinámica general y las habilidades sociales de conocer las propias habilidades y ayudar a los demás, y su propósito consiste en que los miembros del salón comunal coordinen sus habilidades físicas y sociales para contribuir al proceso de sus compañeros durante la práctica del Tai Chi.

### **La pedagogía humanista y la configuración de un autoconcepto positivo y congruente**

Esta propuesta se orienta por la concepción de que “el currículo es una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica” (Stenhouse, 1987, citado en Varona, sf, p.3).

Siendo el autoconcepto un constructo personal e individual este puede cambiar según los intereses de los individuos, por la etapa del ciclo vital en la que se encuentra e incluso por el sexo al que pertenece. Por ello, los lugares desde los que se propone el trabajo para las personas mayores del salón comunal del barrio La Española no son absolutos, ya que, incluso dentro de la misma población de personas mayores los aspectos importantes que se desean abordar pueden variar. Ello da la flexibilidad para configurar el autoconcepto desde diferentes compartimentos y elementos específicos para su desarrollo. En ese sentido, este proyecto tiene la capacidad de

abordar problemáticas contextualizadas diseñando un programa que atiende a las necesidades específicas de la población con la capacidad para modificarse si se viera la necesidad.

El enfoque curricular que se desarrollará en este proyecto será desde una perspectiva práctica. Esto implica que los procesos que se realizarán en las actividades responderán a la comprensión de las situaciones humanas de interacción, enfatizando la deliberación de las situaciones concretas de las prácticas de enseñanza y aprendizaje (Castro, 2004). Así, lo importante en el desarrollo de las actividades es la comprensión del proceso de aprendizaje de los alumnos y no los resultados, por ello se preocupa más por cómo se construyen significados y se le da sentido a la práctica. Así el proceso de evaluación se convierte entonces en el análisis de los procesos de enseñanza y esta última puede cambiar según las necesidades de los estudiantes.

En la concepción práctica del currículo, existen tres corrientes de las cuales se ha adoptado la reconceptualista, la cual postula una visión basada desde la psicología humanista de Maslow y Rogers que se opone al positivismo denunciando el olvido de la dimensión personal y experiencial, y afirma que la persona es una realidad integrada de rasgos cognitivos, afectivos y psicomotores que opera globalmente (Castro, 2004). Estas características son fácilmente relacionadas con las subdimensiones y compartimentos del autoconcepto no académico positivo y congruente, y por consecuencia encuentra afinidad con la propuesta integradora de la psicomotricidad al propender por la formación de un ser humano en su globalidad.

Los siguientes son los principales aportes del currículo humanista, los cuales se tomarán como principios pedagógicos para el desarrollo de la propuesta, estos son:

a) respeto por la dignidad del alumno como persona, este se presenta en el origen mismo del proyecto, ya que, la resignificación de la percepción de la vejez, y el intento de que las personas mayores retomen un lugar importante dentro de su entorno social son las motivaciones de esta propuesta.

b) confianza en la capacidad de aprendizaje del alumno, ello debido a que a pesar de abordar las necesidades más comunes al interior del grupo cada persona debe interiorizar lo aprendido y aplicarlo en su vida diaria atendiendo a sus necesidades específicas.

c) la importancia de un clima educativo favorable que permita la expresión de lo subjetivo y facilite las relaciones interpersonales y no simplemente entre roles, esta se encuentra en relación con el rol docente, en donde es nuestra obligación poder generar esa confianza y

genuinidad en nuestras relaciones con los estudiantes para poder generar las relaciones de ayuda que les permitan convertirse en sí mismos.

d) los objetivos y los contenidos programáticos se identifican con los propósitos de los alumnos proporcionándoles experiencias satisfactorias, aquí destaca la dimensión personal del autoconcepto, por la cual se genera toda la propuesta de la configuración de este a partir de la identificación de aquellos aspectos importantes en la vida de los miembros del salón comunal.

e) respeto a las diferencias individuales, este se ve reflejado en la realización de las actividades durante la clase, ya que, como cada persona tiene diferentes condiciones, estos realizan la actividad de acuerdo con sus propias capacidades.

f) importancia que se le concede al desarrollo del autoestima, de modo que el alumno se forme una imagen positiva de sí mismo, que le ayude a emprender acciones con la confianza de que puede alcanzarlas, para ello la propuesta realiza un abordaje por ejes con diferentes grados de complejidad intentando el mejoramiento progresivo de la percepción de su habilidad física y aceptación social, de tal forma que la persona sea capaz de ganar confianza en sus acciones y desarrollar una autoestima alta.

h) la disciplina entendida como un medio para desarrollar un autocontrol y el respeto hacia los demás, a pesar de que cada persona trabaja a su propio ritmo y el aula se transforma en un lugar seguro donde se pueden expresar tal y como son también se deben cumplir ciertas normas, tales como el respeto hacia la actividad y los demás miembros del grupo, la responsabilidad que implica el trabajo autónomo y en grupo, y la aplicación de los principios del Tai Chi estipulados para cada nivel en cada uno de los movimientos que se proponen para las actividades.

### **El Papel de la Educación Física en la configuración del autoconcepto**

La Educación Física es un concepto que aún no ha encontrado una única definición, un único objeto de estudio, ni un único propósito educativo, además, esta se ve influenciada por la definición que tenga la sociedad del concepto de educación y la concepción sobre cuerpo, pudiendo variar y tomar diferentes formas para responder a las necesidades del contexto. En coherencia con los propósitos de este trabajo, se entiende entonces que la Educación Física se encuentra implícita en las necesidades no solo de movimiento de la población, sino que, también dentro de sus relaciones sociales, y sus objetivos personales. Al poseer un componente

pedagógico, responde a un proyecto educativo que busca formar un ser humano integral y que en este caso responde a la formación de un ser humano con un autoconcepto positivo y congruente.

Así la educación física como una disciplina que aborda problemáticas a través del movimiento intencionado encuentra en el acto educativo una forma de afrontar aquellas otras necesidades que existen en una persona. El movimiento encuentra significado en el contexto en que se realiza y este puede evocar sentimientos y sensaciones de satisfacción si se realiza en los momentos y lugares adecuados. Conocer el contexto y aprender a moverse en él es el trabajo que la educación física debe tomar para potenciar el desarrollo humano, y desde allí abordar un desarrollo integral, generando una transformación en las personas. Enseñarles como su movimiento afecta a las demás dimensiones que le conforman y enseñarles a satisfacer las necesidades de cada una de esas dimensiones por medio de este, formará a una persona que se conoce a sí misma y es capaz de afrontar la vida con más satisfacción.

## Diseño Curricular

El diseño de la propuesta curricular surgió de un proceso que consta de dos fases. Esta primera fase fue de integración con la comunidad del salón comunal del barrio La Española, y de capacitación en la práctica del Tai Chi junto con la forma en que este se enseñaba, la cual transcurrió entre los meses de junio y diciembre de 2023. Durante este tiempo la persona encargada del grupo fue el maestro César Augusto Ospina Wittinghan<sup>12</sup>, presidente de la Asociación Atlética Chin Woo Andes Colombia<sup>13</sup>, quien realizaba las clases de Tai Chi todos los martes en el salón comunal. Durante este proceso se tomaron clases de Tai Chi estilo Yang y Wu Hao en la escuela de la Asociación Atlética para capacitarnos y cumplir con el rol de docentes de apoyo, realizando retroalimentación continua a los miembros del grupo y apoyando a quienes presentaban mayor dificultad para realizar los movimientos.

En total se realizaron 23 clases, estas fueron dirigidas con una metodología adaptada de la enseñanza tradicional desarrollada por el maestro César. Teniendo en cuenta que en los libros clásicos del Tai Chi se dice que: *el Tai Chi es fácil de practicar, pero difícil de aprender*, se considera pertinente facilitar su práctica con mediaciones pedagógicas desde la educación física.

Para este propósito se indagó con las personas del salón comunal al finalizar cada sesión, con el fin de diseñar una estrategia que atendiera a las principales dificultades durante la práctica, descubriendo que: aproximadamente la mitad de las personas 1) tenían dificultad para hacer muchos cambios de posiciones, 2) no realizaban correctamente algunos movimientos porque no los entendían, 3) no podían coordinar los movimientos de varias partes del cuerpo al mismo tiempo, y 5) no aplicaban los principios del Tai Chi porque se les olvidaban.

En coherencia con estas situaciones, a partir de una serie de evaluaciones diagnósticas realizadas entre los meses de julio y agosto de 2023, se pudo obtener las siguientes informaciones que explican en parte el porqué de las dificultades presentadas y que darán las bases del desarrollo de la propuesta del diseño curricular: Luego de la implementación de la prueba de equilibrio Timed Unipedal Stance Test en los integrantes del salón comunal se puede observar en la figura 12 que el 70% de los participantes no alcanzó un puntaje de equilibrio

---

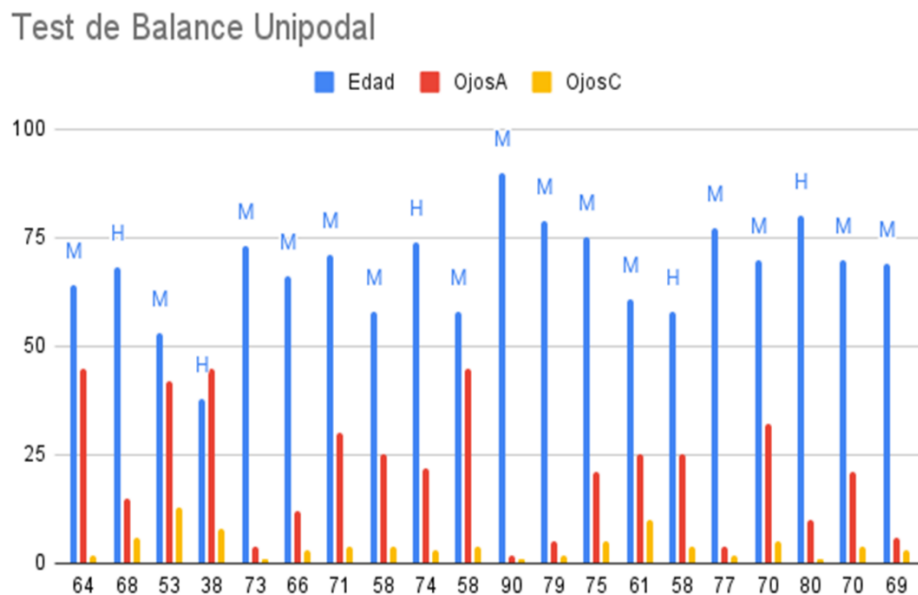
<sup>12</sup> Fisioterapeuta de la Universidad Nacional de Colombia. Posee más de 36 años de experiencia en la práctica de artes marciales chinas. Alumno de Tai Chi de los maestros Qi Ke Bao y Jimmy K. Wong.

<sup>13</sup> Asociación creada en Colombia con el aval del Maestro Chang Shi Jhao de Chin Woo Perú como parte de la organización más prestigiosa de China encargada de reconocer y difundir las artes marciales tradicionales y la cultura China en general.

adecuado, lo que le da sentido al interés del proyecto de trabajar el equilibrio como elemento principal del compartimento de la habilidad física del autoconcepto.

**Figura 12**

*Resultados del Test de balance unipodal de los miembros del salón comunal*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

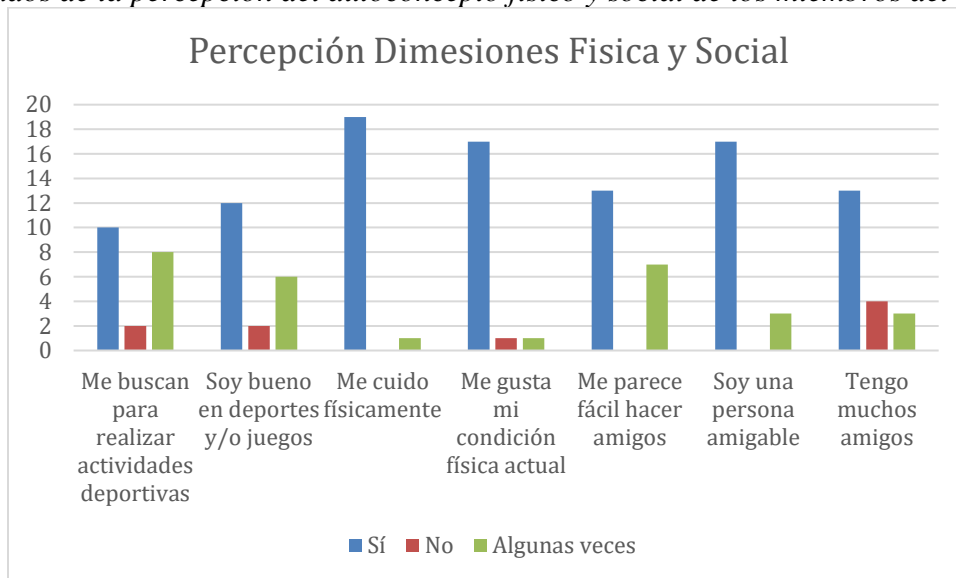
También se escogieron entre los cuestionarios de autoconcepto AF5 y CAG ocho ítems relacionadas con la dimensión física y social del autoconcepto que estuvieran en coherencia con los compartimentos de la habilidad física, habilidad social, y la aceptación social, cuatro relacionados a la habilidad física, dos relacionados con las habilidades sociales y 2 relacionados con la aceptación social, dando como resultado que aproximadamente la mitad de las respuestas presentaran una tendencia a desarrollar un autoconcepto no académico negativo (véase la figura 13), lo que ha motivado la decisión de trabajar de manera específica varios compartimentos del autoconcepto no académico, para que, a través del efecto de propagación descrito por Linville (1985) al provocar la suficiente influencia en diferentes compartimentos de diferentes dimensiones se logre desarrollar un cambio en el autoconcepto global.

Por último, se realizó una entrevista individual a cada miembro del salón comunal con el fin de conocer cuáles eran los aspectos más importantes en su vida, pidiéndoles que mencionaran 4 de ellos, y luego destacando aquellos más comunes a toda la población. De esta manera se

escogieron los elementos específicos a trabajar en el compartimento de la autorrealización proveniente de la dimensión personal del autoconcepto, ordenándolos de tal forma que pudiesen ser abordados la mayoría de ellos por medio de la práctica del Tai Chi, en coherencia con la organización propuesta para la configuración del autoconcepto y abordando los elementos investigados que pueden generar un autoconcepto negativo en las personas mayores, concluyendo la primera fase del diseño curricular (véase la figura 14).

**Figura 13**

*Resultados de la percepción del autoconcepto físico y social de los miembros del salón comunal*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

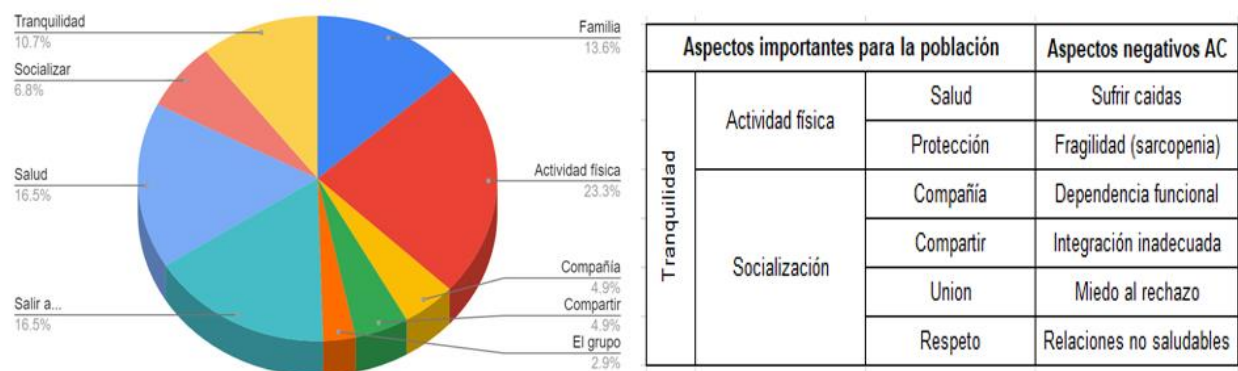
En la segunda fase, se fundamentó la estructura y se realizó la implementación del diseño curricular entre el 30 de enero y el 30 de abril de 2024. Dado que en la primera fase se atiende desde la comprensión de la perspectiva práctica reconceptualista (Castro, 2004) enfatizando la dimensión personal de la persona en el diseño curricular comprendiendo primero el contexto al integrarnos con la población y entendiendo la naturaleza de la práctica del Tai Chi, para luego escoger y organizar los contenidos para el desarrollo de la propuesta, ahora en esta segunda fase pasamos de ser profesores de apoyo a manejar la sesión de clase en su totalidad.

En esta fase se pone en práctica el diseño curricular elaborado a partir de las necesidades de la población permitiendo a cada uno de los integrantes del grupo del salón comunal vivenciar la práctica del Tai Chi con el propósito de trabajar sobre el compartimento de la habilidad física

desarrollando el equilibrio; sobre el compartimento de la aceptación social por medio de la práctica de la receptividad; y sobre el compartimento de la autorrealización a partir del abordaje de los aspectos más importantes para la población, encaminándolos en su proceso de convertirse en persona (Rogers, 2000), lo que implica ser capaces de encontrarse así mismo al re-conocer aspectos que les produce satisfacción y mejorando su percepción hacia su autoconcepto no académico.

**Figura 14**

*Relación de los aspectos importantes para los miembros del salón comunal en la configuración positiva del autoconcepto*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

La implementación piloto del diseño curricular propuesto constó de 13 sesiones, y durante este proceso fue modificado en varias ocasiones. Por lo que, al analizar las sesiones de clase que se llevaron a cabo en el pilotaje durante las diferentes etapas de fundamentación del diseño curricular, se evidencian desorganizadas, a pesar de su minuciosa planeación y reflexión, lo cual se debió principalmente al nivel de comprensión de cada uno de los momentos (véase la figura 15).

Tras la revisión de todas las sesiones se puede afirmar que a pesar de que la mitad de las clases fueron planeadas bajo una configuración diferente del diseño curricular en 10 de las 13 sesiones totales (clases 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12 y 13) se plantearon propósitos direccionados al trabajo de las características de un ser humano con un autoconcepto no académico positivo y congruente, 5 de ellas (clases 1, 2, 3, 4 y 5) abordadas de forma intuitiva, es decir, teniendo presentes las teorías que fundamentan al proyecto pero sin una referencia clara, y 5 de ellas (clases 9, 10, 11, 12 y 13) con la claridad de las características del ser humano a formar

propuestas en las relaciones que dan origen a la nueva configuración diseño curricular. Siendo las 3 sesiones restantes (clases 6, 7 y 8) planeadas desde propósitos que no están en relación directa con las características del ser humano a formar.

**Figura 15**  
*Desarrollo del pilotaje*

EL TAI CHI CHUAN EN LA CONFIGURACIÓN DEL AUTOCONCEPTO NO ACADÉMICO POSITIVO Y CONGRUENTE				
EJES	Eje 1	Eje 2	Eje 3	EVALUACIÓN
PRINCIPIOS DEL TAI CHI	Movimientos lentos, Mirada al frente y Elongación axial			Análisis de los eventos registrados en los diarios de campo y un cuestionario al final del nivel sobre lo percibido en sí mismo y lo que percibió en los otros durante la práctica del Tai Chi
		Relajación y Distinguir lleno y vacío		
			Coordinación de la parte superior e inferior	
MOMENTO 1: Dirigido	Percepción del cuerpo y parametros no verbales	Tono muscular y control postural	Coordinación dinámica general	
MOMENTO 2: Vivencial	Escuchar y respetar	Autocontrol y respuesta al fracaso	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	
ORDEN DE LAS CLASES	clase 1	clase 2	clase 3	
	clase 4	clase 5	clase 6	
	clase 7	clase 8	clase 9	
	clase 10	clase 11	clase 12	
	Clase 13: aplicación del cuestionario			

*Nota.* Elaboración propia, 2024.

En las sesiones de clase planeadas inicialmente (clases 1, 2, 3, 4 y 5) existía un gran énfasis hacía el desarrollo del compartimento de la habilidad física, centrándose en los aspectos más técnicos de la enseñanza del Tai Chi. Así desde el momento dirigido se privilegiaron contenidos relacionados a la percepción del cuerpo, el tono muscular y el control postural debido a que se intentó desarrollar una base de movimientos estables a partir del trabajo del equilibrio y la fuerza, que eran los elementos fundamentales para el desarrollo del compartimento de la habilidad física en ese momento. Por su parte, el momento vivencial existía como un pequeño espacio de la clase destinado al trabajo en parejas con el fin de reforzar los vínculos sociales y para concientizar el movimiento y las sensaciones que este provocaba, atribuyéndole un carácter afectivo a la actividad.

Las sesiones que fueron planeadas desde propósitos que no estaban en relación con las características del ser humano a formar (clases 6, 7 y 8) sirvieron como referencia para resaltar el hecho de que al estar tan concentrados en el desarrollo de la técnica se estaba perdiendo de vista el propósito formativo, es decir, lo humanístico, tanto así que, las actividades perdieron relación

con las características del ser humano que posibilitaban la configuración de un autoconcepto no académico positivo y congruente. Por ese motivo, se replanteó la lógica de las relaciones disciplinares, humanísticas y pedagógicas que fundamentaban la propuesta, estableciendo características claras procedentes de los compartimentos de la habilidad física, la aceptación social, y la autorrealización, que dieran cuenta de una configuración positiva del autoconcepto no académico desde una comprensión sólida de los aspectos más importantes para la población, todas con el mismo nivel de relevancia dentro de la sesión.

De esta manera, las sesiones de clase que surgieron a partir de una nueva lógica del diseño curricular, fueron planeadas luego de volver a analizar los aspectos que pueden configurar un autoconcepto negativo desde la dimensión física en las personas mayores y que estaban presentes en la comunidad, por ello desde el momento dirigido se enfatizó el trabajo de la coordinación dinámica general debido a que en el compartimento de la habilidad física, el trabajo se centraría en el equilibrio por la estrecha relación de esta con la técnica y filosofía del Tai Chi, además de ser detonante de otras capacidades, entre ellas la fuerza.

El equilibrio disminuye la ansiedad, el miedo a moverse y la posibilidad de sufrir una caída, aumentando la seguridad de las personas (López y Arango, 2015) y también las opciones de la enseñanza de movimientos, ya que al haber trabajado sobre las posturas fundamentales del Tai Chi y movimientos cortos para su afianzamiento (trabajo de la fuerza en equilibrio estático), este se complementó con movimientos más amplios y secuencias más largas durante el aprendizaje de las formas (trabajo del equilibrio dinámico y coordinación).

Y desde el momento vivencial de la sesión de igual manera se caracterizaron los aspectos que pueden configurar un autoconcepto social negativo en las personas mayores y se enfatizó en aquellos que fueron observados en la comunidad y que consideraban más importantes en sus procesos de autorrealización, obtenidos tras el análisis detallado de las evaluaciones diagnósticas, por ello desde la receptividad se fomentó el trabajo sobre las habilidades sociales de ayudar a los demás y conocer las propias habilidades para propiciar una mayor participación de los miembros del grupo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y conocer más las personalidades de cada uno junto a los roles que eran capaces de desempeñar al momento de conformar grupos de trabajo para progresar junto a sus compañeros.

Teniendo en cuenta esa aparente desorganización por la dificultad inicial para definir con claridad las características del ser humano a formar, la propuesta de una nueva lógica de las

relaciones que fundamentan al diseño curricular y la elaboración de una secuencia organizada para el trabajo de los principios del Tai Chi y los contenidos del momento dirigido y vivencial de manera progresiva se propone la siguiente organización en la figura 16 de las sesiones planeadas para el pilotaje.

**Figura 16**  
*Organización del pilotaje*

EL TAI CHI CHUAN EN LA CONFIGURACIÓN DEL AUTOCONCEPTO NO ACADÉMICO POSITIVO Y CONGRUENTE				
EJES	Eje 1	Eje 2	Eje 3	EVALUACIÓN
PRINCIPIOS DEL TAI CHI	Movimientos lentos, Mirada al frente y Elongación axial			Análisis de los eventos registrados en los diarios de campo y un cuestionario al final del nivel sobre lo percibido en sí mismo y lo que percibió en los otros durante la práctica del Tai Chi
		Relajación y Distinguir lleno y vacío		
			Coordinación de la parte superior e inferior	
MOMENTO 1: Dirigido	Percepción del cuerpo y parámetros no verbales	Tono muscular y control postural	Coordinación dinámica general	
MOMENTO 2: Vivencial	Escuchar y respetar	Autocontrol y respuesta al fracaso	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	
ORDEN DE LAS CLASES	clase 5	clase 1	clase 3	
	clase 7	clase 2	clase 10	
	clase 8	clase 4	clase 11	
	clase 9	clase 6	clase 12	
Clase 13: aplicación del cuestionario				

*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Bajo esta lógica, las sesiones de clase pueden ser organizadas de tal manera que, si por ejemplo, se escogiese abordar una sola característica del compartimento de la habilidad física y una sola del compartimento de aceptación social, los propósitos de cada sesión pueden estar orientados a su desarrollo desde tres niveles de complejidad diferentes por cada eje, con la posibilidad de emplear diferentes estrategias en cada uno de ellos debido a los diferentes contenidos propuestos desde los momentos dirigido y vivencial, y los principios del Tai Chi que se van acumulando en relación con un mayor nivel de complejidad de la actividad (véase la figura 18).

La organización actual del diseño curricular está formada principalmente por tres ejes abordados cíclicamente: en el eje 1 (sensorial) se plantea que los miembros del salón comunal puedan generar un cierto grado de sensibilidad suficiente como para poder entender que le sucede a él y a sus compañeros cuando está realizando la práctica del Tai Chi, dado que, durante ella, sea en el momento dirigido o vivencial, puedan surgir sensaciones de dolor, miedo, desequilibrio, ansiedad, frustración, etc. Por ello es necesario que puedan identificar esas

sensaciones, saber qué las provoca, y tomar acciones que le permitan afrontarlas y/o disminuirlas (véase la figura 17).

**Figura 17**  
*Macroestructura del diseño curricular*

El Tai Chi Chuan en la Educación Física para la Configuración de un Autoconcepto no Académico Positivo y Congruente									
PROPUESTA 2: DISEÑO CURRICULAR	ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO		MODELO DIDÁCTICO			MODELO EVALUATIVO			
	EJES		MOMENTO 1: Dirigido	MOMENTO 2: Vivencial	MEDIO	METODOLOGÍA		FUNCIÓN DE LA EVALUACIÓN	
1	Percibe los gestos y las sensaciones propias y del otro durante la práctica del tai chi	Percepción del cuerpo y parámetros no verbales	Escuchar, observar y respetar	T A I  C H I  C H U A N	Acompañamiento constante	Retroalimentación recurrente	Las actividades se ejemplifican 3 veces	<b>Evaluación formativa:</b> Valora los procesos	<b>Diario de campo por clase:</b> Heteroevaluación
2	Controla las reacciones ante situaciones complejas desde el control postural en el tai chi	Tono muscular y control postural	Autocontrol y respuesta al fracaso						
3	Coordina sus habilidades físicas y sociales cuando se relaciona con otros por medio del tai chi	Coordinación dinámica general	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás						
		Cuestionario							

*Nota.* Elaboración propia, 2024.

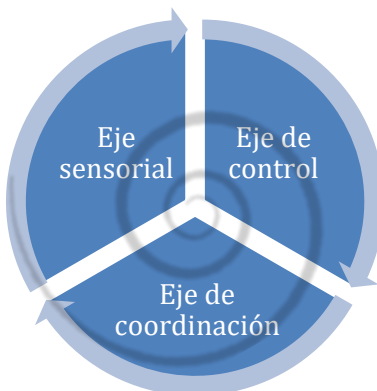
En el segundo eje (de control), lo que se desea conseguir es que los miembros del salón comunal sean capaces de a partir del control de sus movimientos, el manejo voluntario de las tensiones y el mantenimiento de una actitud tranquila durante la práctica, hacer frente a situaciones que puedan generar estrés, frustración, o disgusto de tal forma que no desistan ante ellas y lo sigan intentando las veces que sea necesario. Por último, el tercer eje (de coordinación) busca una integración de todas las características anteriores en situaciones que poseen un nivel de complejidad más elevado, por lo que el éxito en su aplicación implica haber desarrollado o estar en camino de desarrollar cierto grado de habilidades físicas y sociales suficiente como para percibir una sensación de autorrealización.

Por su parte, el diseño del formato para la planeación de las sesiones de clase de igual manera sufrió varios cambios en su estructura. Actualmente lleva en el encabezado el eje al que pertenece la sesión y el propósito del eje, lo cual inmediatamente da claridad sobre los contenidos tanto del momento dirigido como del momento vivencial y los principios del Tai Chi

que se van a trabajar durante la clase, que al asociarlos con las características del ser humano que se quieren abordar desde los compartimentos de la habilidad física y la aceptación social dan como resultado el propósito específico de la sesión, que se encuentra inmediatamente debajo del propósito del eje.

**Figura 18**

*Relaciones entre los ejes del diseño curricular*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

En la parte izquierda se encuentra la división de los momentos de la clase y los contenidos de cada momento resaltando las características de la propuesta integradora de la psicomotricidad (De Quirós, 2012) y al frente de esas divisiones están las actividades a realizar y la forma en cómo se llevarán a cabo, siendo la práctica del Tai Chi el actor principal de ambos momentos, pero cambiando el enfoque de su práctica teniendo en cuenta las características del momento dirigido resaltando actividades en donde en gran parte se tiene que imitar la técnica y del momento vivencial resaltando actividades con cierto grado de autonomía y con énfasis en la socialización al realizar los movimientos.

Por último, hay programado un momento para reflexionar sobre lo realizado durante la clase y unas indicaciones sobre el rol del profesor durante la sesión, en estas se resalta el principio de la perspectiva reconceptualista del currículo (Castro, 2004) de la importancia de un clima educativo favorable que permita la expresión de lo subjetivo y facilite las relaciones interpersonales y no solo entre roles, ya que para que estas reflexiones sean efectivas se debe promover un espacio en donde se sientan seguros de expresarse tal cual son y cómo se sienten

respecto a las actividades, sin temor de lo que puedan opinar sus compañeros o los profesores, Rogers (2000) lo define como un espacio seguro (Véase Anexo 3).

### **Modelo didáctico**

Las características del ser humano a formar desde los compartimentos de la habilidad física y la aceptación social son aquellas que dan cuenta de un ser humano con un autoconcepto no académico positivo y congruente, y como en cada sesión de clase hay un momento para el desarrollo de cada dimensión (física y social) significa que los propósitos de las clases deben tener en cuenta el desarrollo de cada compartimento, por lo que estas características funcionan como una guía para elaborar los propósitos de cada clase teniendo en cuenta el eje al que pertenece, es decir que, para elaborar los propósitos de cada clase se tiene que escoger una característica de los compartimentos de la habilidad física y la aceptación social, y relacionarlos con los principios del Tai Chi, los contenidos de la psicomotricidad y las habilidades sociales que constituyen cada eje.

Para el primer momento que desde la propuesta integradora de la psicomotricidad es la parte dirigida de la sesión, es decir, donde se privilegian los contenidos cognitivo-motrices, se emplea una estrategia de observación e imitación de los movimientos, donde cada persona realiza el movimiento hasta donde su habilidad le permita, procurando no sentir dolor o tensionarse demasiado al hacerlo, principalmente porque es apropiado para el afianzamiento de la técnica del Tai Chi, y la exploración y desarrollo de capacidades como la del equilibrio, ajustando el nivel de complejidad por ejes y permitiendo el reconocimiento individual de las habilidades físicas, mejorando su capacidad de autoconocimiento y su autoestima en el proceso.

Por su parte, para el segundo momento que desde la propuesta integradora de la psicomotricidad es la parte vivencial de la sesión, es decir, donde se privilegia los contenidos socioafectivos, el aprendizaje de la técnica no es el interés principal, sino, el concederle un poco de autonomía a las personas para que puedan relacionarse de manera más íntima con los movimientos del Tai Chi realizados en el primer momento de la sesión junto a sus compañeros. Ello con la intención de concederle a las personas un papel protagónico durante la clase, en donde puedan desarrollar las habilidades sociales propuestas para la práctica de la receptividad al relacionarse de manera directa con sus compañeros y tomando un papel determinante en su aprendizaje como en el aprendizaje de los demás integrantes del grupo.

Durante el primer momento de la sesión, el dirigido, uno de los docentes en formación es responsable de enseñar el movimiento o los movimientos propuestos para la clase posicionándose en un lugar visible para todos los participante y desplazándose o cambiando de orientación según sea necesario para que los participantes puedan observar y entender el movimiento completamente para posteriormente replicarlo, realizando el movimiento tres veces y luego permitiendo el trabajo autónomo, con la posibilidad de volver a repasarlo en caso de ser necesario. La segunda persona está encargada de realizar una retroalimentación constante y continua a todos en la clase de forma individual, atendiendo los aspectos en donde puedan estar presentando más dificultades al realizar la actividad o aclarando como realizar los movimientos en caso tal de que no le sea posible aprenderlo con la mera observación.

Por otra parte, en el segundo momento de la sesión, el centrado en lo vivencial al ser los participantes quienes se apropian de lo visto durante el primer momento, el docente se vuelve un acompañante o guía, siendo que ambos docentes se encargan de acercarse a todos los miembros del grupo ya sea que estén practicando en parejas o en grupos reducidos según se haya propuesto para el desarrollo de clase, aplicando una metodología de acompañamiento constante y realizando retroalimentaciones constantes e individuales por cada persona generando un espacio para que los miembros del grupo desarrollen cierto nivel de sensibilidad hacia sí mismos y hacia sus compañeros.

Luego, para el cierre de la sesión se realiza un círculo en donde se destacan aspectos generales sobre lo visto en la clase a modo de retroalimentación general y se realizan una serie de preguntas orientadoras en relación con el propósito de la clase para conocer el punto de vista de las personas participantes respecto a lo visto en clase y lo que sintieron durante las actividades.

Por último, conforme a los procesos de evaluación propuestos en el diseño curricular, alrededor de la mitad del proceso se realizaron una serie de entrevistas a algunos de los miembros del grupo para saber cómo estaba impactando el proceso en la población no siendo posible realizarlas nuevamente al finalizar debido a las dinámicas detrás de la elaboración del proyecto, también durante las últimas 5 sesiones se les solicitó a cada persona que realizara de manera individual el Test de balance unipodal realizado en la primera fase del diseño y lo entregaran antes de finalizar las clases, se elaboró una rejilla de observación para que los miembros del salón comunal evaluaran los movimientos de sus compañeros con una rejilla de

observación para la sesión 11, y se realizó una segunda rejilla de observación en la sesión 12 para observar si seguían presentes los problemas más comunes observados en las primeras sesiones, siendo en la sesión 13 cuando se realizó el Cuestionario de Autoconcepto no Académico para Personas Mayores (CANAPM) junto con la secuencia completa de los movimientos aprendidos durante la implementación para hacer una síntesis de las formas aprendidas y las sensaciones experimentadas durante el pilotaje.

### **Función de la evaluación e instrumentos empleados**

En coherencia con las características de la perspectiva curricular escogida para la elaboración de la estructura curricular del proyecto, a partir de los planteamientos de Castro (2004) la evaluación se concibe desde su función formativa donde se privilegian más los procesos de los aprendizajes que los resultados. Una de sus características principales es la recolección sistémica de información durante las sesiones clase para poder ofrecer una retroalimentación recurrente y hacer correcciones de manera inmediata. La cual se ha realizado a partir de un acompañamiento constante durante la práctica de Tai Chi, el registro de cada sesión en diarios de campo y una rejilla de observación resultante de las principales dificultades presentes durante las actividades, usando esa información para crear estrategias que permitan su abordaje.

Además de ello, con la intención de consolidar el presente proyecto se propone la elaboración de un Cuestionario de Autoconcepto no Académico para Personas Mayores (CANAPM) para ser aplicado al finalizar la implementación del pilotaje por tres razones. La primera, es porque actualmente no existe un cuestionario de autoconcepto exclusivo para la evaluación del autoconcepto no académico, los cuestionarios actuales (AF5, CAG, TENNESSEE) plantean la evaluación del autoconcepto en su totalidad incluyendo situaciones relacionadas con el autoconcepto académico (que en algunos también incluye lo laboral) y el no académico con las siguientes categorías: Dimensión personal, social, física, familiar, intelectual, de control, académico, laboral, y emocional; o solo se enfocan en la evaluación de una única dimensión del autoconcepto no académico como la física (CAF) o la social (AUSO).

La segunda razón, es porque la mayoría de los cuestionarios están diseñados para su aplicación en población infantil, adolescente o para adultos que no han llegado a la tercera edad (A26, A-EP, AFA, CSCS, etc.), evaluando situaciones que no son necesariamente relevantes para las personas mayores. Y, por último, la tercera razón nos remite a que la estructura del

autoconcepto no académico propuesta en este proyecto fue elaborada a partir de los postulados de distintos autores para atender las necesidades específicas de la población intervenida, por lo que es necesario la elaboración de un instrumento que pueda dar cuenta del proceso en el que ha estado inmerso la población.

A partir de los planteamientos del proyecto se concibe que el autoconcepto no académico se encuentra formado por las dimensiones física, social y personal, por lo que el Cuestionario de Autoconcepto no Académico para Personas Mayores (CANAPM) se plantea como un instrumento que evalúa la dimensión física desde el compartimento de la habilidad física, a la dimensión social desde el compartimento de la aceptación social, y a la dimensión personal desde el compartimento de la autorrealización, que se da a partir del desarrollo que haya en las dos primeras dimensiones, puesto que estas se abordan desde los aspectos que son importantes para las personas mayores en lo físico y lo social.

Se espera con este instrumento poder aportar a la comunidad investigativa en el campo de la psicología, la pedagogía y la educación física en futuros proyectos relacionados con las problemáticas que rodean a estos campos del saber y presentes en las personas mayores, dado que, gracias a el análisis realizado sobre los referentes de las problemáticas que generan un autoconcepto negativo, podemos afirmar que gran parte de la población de personas mayores puede estar presentando una tendencia hacia una configuración negativa de su autoconcepto, revelando la importancia de su abordaje, ya sea a partir de los mismos elementos propuestos en este proyecto o a través de modificaciones y/o adaptaciones, que permitan la evolución del CANAPM.

El instrumento está dirigido a la población de personas mayores, es decir, personas que tengan 60 años o más, alfabetizadas y no alfabetizadas. Las personas mayores alfabetizadas deberán leer cada uno de los 18 Ítems y en frente de ellos marcar con una X únicamente la casilla que contenga la respuesta con la que más se sienta identificado, la prueba acabará cuando la persona haya marcado todas las casillas correspondientes. El tamaño de fuente del Cuestionario no debe ser en ningún caso inferior a 13 puntos, deberá ser presentado con fuente Arial y el formato del instrumento será presentado en tamaño oficio para mayor comodidad de la población al momento de responder el cuestionario debido a la posibilidad de presentar bajo nivel de visibilidad por motivos relacionados con la edad o ajenos a ella.

En el caso de las personas mayores no alfabetizadas podrán realizar el cuestionario en una modalidad asistida, es decir, que tendrán la oportunidad de contestar el cuestionario con ayuda de una persona, las condiciones para responder correctamente el cuestionario son: a) La persona encargada de leer el cuestionario no deberá hacer explicación alguna sobre lo leído, b) la persona encargada de leer el cuestionario no podrá en ningún momento dar ejemplos sobre las situaciones expuestas, c) La persona encargada de leer el cuestionario deberá leer textualmente cada palabra al momento de dar cuenta de la situación expuesta en cada Ítem sin lugar a interpretación; y d) La persona encargada de leer el cuestionario deberá marcar la respuesta indicada por la persona mayor sin hacer ningún tipo de comentario o sugerencia. Por lo demás deberá seguir las mismas condiciones que las expuestas para las personas mayores alfabetizadas.

El objetivo del CANAPM es identificar si existe o no una configuración positiva del autoconcepto no académico de la población después del abordaje de lo que para ellos son los aspectos más importantes de su vida desde las dimensiones física y social por medio del diseño de una estructura curricular desde la educación física que usa como medio de enseñanza el Tai Chi. El cuestionario plantea 18 situaciones, 9 relacionadas con las características a desarrollar desde la dimensión física y 9 relacionadas con las características a desarrollar desde la dimensión social para la configuración de un autoconcepto no académico positivo y congruente (véase la figura 19), cabe mencionar que los aspectos relacionados con la dimensión personal son el conjunto de los aspectos de la dimensión física y la dimensión social por ser su desarrollo lo que orienta el proceso de autorrealización en las personas mayores.

Desde la dimensión física se propone el abordaje del compartimento de la habilidad física y este se trabaja específicamente a partir del equilibrio, por su parte, desde la dimensión social se aborda el compartimento de la aceptación social y se trabaja específicamente desde la habilidad de la receptividad. Estas 18 situaciones (Véase la figura 20) se encuentran en coherencia con la perspectiva de la propuesta integradora de la psicomotricidad (De Quirós, 2012), quien propone durante la sesión de clase debe haber un momento dirigido (tiene énfasis en lo cognitivo-motor) en donde se genera la práctica del equilibrio desde el trabajo del Tai Chi , y un momento vivencial (tiene énfasis en lo socio afectivo) donde se trabaja la receptividad y para ello se

emplean una serie de juegos de interacción y percepción inspirados en el Tui Shou<sup>14</sup> promoviendo las relaciones sociales y la percepción del cuerpo del otro a partir del contacto sutil.

**Figura 19**  
*Justificación de las situaciones evaluadas en el CANAPM*

Compartimentos del Autoconcepto no Académico		Aspectos a valorar	Situaciones	Categorías de trabajo que dan origen a las situaciones
Autorrealización	Habilidad Física	Es motrizmente eficaz	Soy capaz de moverme sin ninguna dificultad	<b>Se trabaja el equilibrio a partir de:</b> * Las percepciones del propio cuerpo * El tono muscular y el control postural * La coordinación dinámica general <b>Con el fin de reducir la presencia de:</b> * Inseguridad * Inestabilidad * Ansiedad Durante el movimiento
			Me siento seguro(a) cuando realizo los movimientos propuestos en la clase	
			No percibo tensión o dolor cuando me muevo	
		Tiene Movimientos estables	Soy capaz de controlar cada parte de mi cuerpo	
			Puedo mantener una posición adecuada durante la realización de todo un movimiento	
			Me siento totalmente relajado(a) cuando me muevo	
	Se mueve con tranquilidad	Puedo mover al mismo tiempo mis pies y mis manos sin dificultad	Mantengo el equilibrio cuando muevo varias partes de mi cuerpo al mismo tiempo	
			Me siento tranquilo(a) realizando un movimiento que requiere de mucha coordinación	
			Escucho atentamente cuando me hablan mis compañeros y los profesores	
		Soy capaz de tomar el liderazgo en la clase si la situación lo amerita		
		Observo con atención cuando los profesores hacen la explicación de la actividad		
		Aceptación Social	Se integra adecuadamente al entorno	
Me siento tranquilo(a) realizando un movimiento que requiere de mucha coordinación				
Respeto las actividades propuestas haciendolas de forma consciente				
No le teme al fracaso	Si no puedo hacer un movimiento me mantengo tranquilo y lo intento nuevamente			
	Puedo comunicar mi inconformidad frente a una situación en la clase			

Nota. Elaboración propia, 2024.

Las situaciones se encuentran acompañadas de varias columnas a su lado derecho que contienen una serie de respuestas con una escala tipo Likert, donde:

1 = totalmente en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = no sabría decir; 4 = de acuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo.

**Figura 20**  
*Cuestionario de Autoconcepto no Académico para personas mayores*

Cuestionario de Autoconcepto no Académico para Personas Mayores		Edad:	Fecha:			
Nombre:		1	2	3	4	5
<b>Instrucciones:</b> A continuación, encontrará una serie de situaciones relacionadas con los compartimentos de la habilidad física y la aceptación social del autoconcepto no académico, y al frente de ellas una serie de respuestas valoradas en una escala de 1 a 5, de las cuales deberá indicar con una X con cual se siente más indentificado (a) en cada situación.		<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>No sabría decir</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1	Soy capaz de moverme sin ninguna dificultad					
2	Me siento seguro(a) cuando realizo los movimientos propuestos en la clase					
3	No percibo tensión o dolor cuando me muevo					
4	Soy capaz de controlar cada parte de mi cuerpo					
5	Puedo mantener una posición adecuada durante la realización de todo un movimiento					
6	Me siento totalmente relajado(a) cuando me muevo					
7	Puedo mover al mismo tiempo mis pies y mis manos sin dificultad					
8	Mantengo el equilibrio cuando muevo varias partes de mi cuerpo al mismo tiempo					
9	Me siento tranquilo(a) realizando un movimiento que requiere de mucha coordinación					
10	Escucho atentamente cuando me hablan mis compañeros y los profesores					
11	Acepto la retroalimentación de los profesores y mis compañeros					
12	Soy capaz de tomar el liderazgo en la clase si la situación lo amerita					
13	Observo con atención cuando los profesores hacen la explicación de la actividad					
14	soy capaz de controlar mis actitudes cuando algo no me sale bien					
15	Soy capaz de expresar mi opinión abiertamente al grupo					
16	Respeto las actividades propuestas haciendolas de forma consciente					
17	Si no puedo hacer un movimiento me mantengo tranquilo y lo intento nuevamente					
18	Puedo comunicar mi inconformidad frente a una situación en la clase					

Nota. Elaboración propia, 2024.

<sup>14</sup> Traducido en ocasiones como manos pegadas, es una técnica avanzada en el Tai Chi que entre otras cosas busca sensibilizarse y armonizarse con otro cuerpo.

Para la elaboración de la escala de valoración se tuvo en cuenta la siguiente operación: dado que la menor puntuación posible que se puede obtener en el cuestionario es de 18 y la mayor de 90 existe una diferencia entre ambos de 72. Y ya que existen 5 diferentes posibles respuestas significan que igualmente existen 5 posibles resultados al finalizar la evaluación. Siendo que el resultante de la división de 72 entre 5 da como resultado un número decimal (14,4), se ha optado por realizar la división entre 4 obteniendo como resultado de la operación un número natural (18), de esta manera habría 4 resultados posibles cada uno con un rango de 18, sin embargo, siendo que existen 5 posibles resultados uno de ellos se divide, de esta manera se obtendrían los rangos de los 5 posibles resultados, dos de ellos tendrían un rango de 9 números y los tres restantes mantendrían un rango de 18.

Para determinar los resultados del instrumento se suman todos los números de cada columna y luego se suma el total de los productos, posteriormente es posible conocer los resultados a partir de la escala propuesta para la interpretación de los valores, donde:

- Entre 18 a 27 puntos la persona presenta una configuración negativa de su autoconcepto no académico.
- Entre 28 a 45 puntos la persona presenta una tendencia a una configuración negativa de su autoconcepto no académico.
- Entre 46 a 63 puntos la persona presenta una configuración estable de su autoconcepto no académico.
- Entre 64 a 81 puntos la persona presenta una tendencia a una configuración positiva de su autoconcepto no académico.
- Entre 82 a 90 puntos la persona presenta una configuración positiva de su autoconcepto no académico.

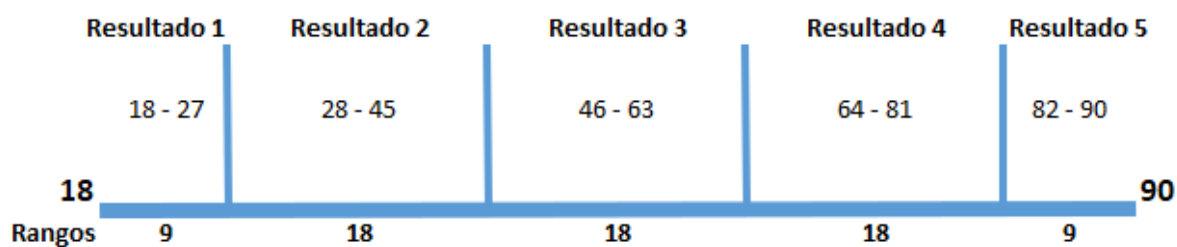
Los parámetros de la escala oscilan entre 18 y 90, donde mientras más baja sea la puntuación mayores probabilidades de configurar o presentar una tendencia a configurar un autoconcepto no académico negativo. Y, al contrario, mientras mayor sea la puntuación obtenida mayores probabilidades de configurar o presentar una tendencia a configurar un autoconcepto no académico positivo como se observa en la figura 21.

Para asegurar la calidad de los datos recolectados el CANAPM fue validado por la magister en neuropsicología clínica y cognoscitiva Liliana Duarte y por Oscar Daza estudiante de la maestría en fisiología deportiva y de la actividad física, ambos psicólogos titulados en la

Universidad Nacional de Colombia. La elección de la Mg. Liliana Duarte como evaluadora radica en su experiencia profesional docente y clínica, aplicando y enseñando sobre evaluación neuropsicológica, evaluación en la personalidad, y la preparación e implementación de talleres de estimulación cognoscitiva para personas mayores sanos, por lo que su juicio sobre la elaboración de instrumentos de evaluación en psicología y sobre todo dirigido hacia personas mayores resulta ampliamente enriquecedor.

**Figura 21**

*Representación de la escala de valoración del CANAPM*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Por su parte, la evaluación del estudiante de maestría Oscar Daza resulta especialmente relevante debido al conocimiento que posee sobre los efectos físicos y psicológicos que tiene el Tai Chi en las personas mayores debido a sus intereses investigativos, cuyos fuertes son la observación, la evaluación, el análisis y la construcción de indicadores de evaluación en la gestión de proyectos relacionados a la actividad física. Siendo las sugerencias en ambos casos, cambios mínimos en la redacción de algunos de los Ítems a evaluar, aprobando tanto la fundamentación del instrumento como la escala de evaluación desarrollada para la obtención de los resultados (ver Anexos 1 y 2).

## **Análisis de la experiencia**

Teniendo en cuenta la forma en que se esperaba que se desarrollaran las clases y comparándolas con la forma en que estas realmente sucedieron, a partir de los análisis realizados en los diarios de campo se puede decir que solo en tres sesiones se observó que se cumplieron los propósitos de las actividades tal y como fueron previstas al diseñar las planeaciones. Desde el momento dirigido se piensa se debió al proceso de preparación realizado al inicio de la sesión, enfatizando el trabajo de los movimientos que eran más difíciles de realizar para la población, siendo algunos capaces de corregirse así mismo durante la sesión. Y desde el momento vivencial esto se debe a una mayor cantidad de tiempo de los docentes durante el acompañamiento en cada uno de los grupos de trabajo, ya que al observar junto a ellos el proceso de sus compañeros con el solo hecho de estar presente, estos realizaban con mayor confianza las observaciones y podían resolver sus dudas con nosotros antes de compartir las observaciones con sus compañeros.

En las sesiones donde no se cumplieron a cabalidad los propósitos planteados, se pueden resaltar varias cosas. En primer lugar, la implicación del momento vivencial, planteándonos que esta situación quizás se deba a la falta de empoderamiento por parte de los miembros del grupo para asimilar las actividades vistas en los momentos dirigidos de las sesiones. Ya que es en el momento vivencial donde se debe poner de manifiesto lo aprendido en el primer momento junto a sus compañeros asumiendo un rol principal de sus aprendizajes, sin embargo, estos tendían a desconcentrarse, charlar entre ellos, ser muy descuidados en la evaluación del movimiento de sus compañeros o dejar de hacer la actividad en cuanto cada persona desempeñaba su rol.

En segundo lugar, las dificultades encontradas al momento de redactar los propósitos de las sesiones, debido a que por un tiempo no se tenían claros todos los aspectos para el diseño curricular, lo que hacía confusa su redacción. Por último, se destaca la poca experiencia en la práctica y la enseñanza del Tai Chi, lo que complejizaba su integración en las planeaciones de clase de educación física, al tener que relacionarlas con sus estrategias y metodologías de enseñanza, los contenidos y las teorías de la psicomotricidad (De Quirós, 2012), el discurso de la psicología humanista de Rogers (2000), los elementos para la configuración positiva del autoconcepto y los principios y las formas que constituyen la práctica del Tai Chi, junto a los principios pedagógicos que estructuran el diseño curricular (Castro, 2004), por lo que no fue hasta las últimas cinco sesiones que se pudieron consolidar todos los criterios, los cuales

sirvieron para guiar las observaciones de los diarios de campo, y consolidar los propósitos de las sesiones.

Por otra parte, en consideración con la perspectiva evaluativa del enfoque práctico del currículo podemos dar cuenta que el proceso de evaluación en este proyecto se convirtió en el análisis de los procesos de enseñanza y estos últimos cambiaron según las necesidades de la población, ya que la construcción de este proyecto pasó por diferentes etapas en la configuración del diseño curricular y cambió las lógicas de las relaciones que lo fundamentaban inicialmente al analizar los sucesos ocurridos durante la primera parte del pilotaje y reconocer que no se estaban atendiendo las necesidades de la población, cambiando a un enfoque capaz de hacerlo, pasó de ser la fuerza el elemento principal a desarrollar desde la habilidad física a ser el equilibrio, cuyo trabajo reduce la inestabilidad, la ansiedad y la inseguridad en el movimiento desde la dimensión física del autoconcepto, y de un gran repertorio de habilidades sociales para el trabajo de la aceptación social a escoger a la receptividad por ser común al trabajo de todas ellas desde la dimensión social del autoconcepto.

En relación con los aspectos que pudieran generar una configuración negativa del autoconcepto desde la dimensión física se habían destacado la autopercepción disminuida de las habilidades físicas, especialmente con la capacidad de resistencia, sentirse poco competente, sensación de desconfianza al moverse por la percepción de falta de destreza motriz y evitar situaciones que consideren desafiantes, resultando con ello también una tendencia a tener baja autoestima y una sensación disminuida de autoeficacia. A partir del proceso evaluativo realizado se sabe que estos aspectos no se encuentran presentes en la población por afirmaciones de los miembros de la comunidad tales como,

Después de estos ejercicios últimos que hemos hecho, he notado que en mi casa ya puedo agacharme mejor. Me puedo levantar mejor, puedo acostarme mejor y hacer mis oficios más relajada. He notado que ya no me canso tanto, ya no me canso que ya puedo... me ha ayudado tantísimo porque en mi casa yo no podía hacer ciertos movimientos y el hecho de poder mover la pierna y mover las piernas un poco más rápido y todo, entonces me ha hecho superar el miedo, me ha hecho superar la inseguridad” (Persona 1, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso).

Yo tenía mucha inestabilidad y ahora soy, o sea, tengo como más fortaleza en las piernas, tengo más estabilidad... yo por ejemplo en la casa a veces práctico los pasos, porque acá me

parece como difícil no sé si será tensión o qué, pero uno como que a veces se equivoca por ratos, pero en la casa uno trata de practicar (Persona 2, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso).

Estos son fragmentos de entrevistas realizadas a los miembros del salón comunal, las personas fueron escogidas de manera aleatoria para optimizar los procesos de evaluación del grupo debido al volumen de personas que asisten con regularidad, con el fin de entender como el proceso del pilotaje estaba impactando realmente a la comunidad y si este impacto estaba en relación con los compartimentos del autoconcepto propuestos para su configuración. De esta manera en las entrevistas a las personas 1 y 2 se puede apreciar como existe una autopercepción aumentada de las habilidades físicas de los miembros del grupo en su nivel de resistencia, su percepción de autoeficacia, y su nivel de destreza motriz, ayudándoles a enfrentar con mayor seguridad situaciones cotidianas.

Desde los aspectos que pueden configurar un autoconcepto social negativo en las personas mayores se menciona en el documento que se producen debido a su pérdida de valor social por la disminución de su participación en gran parte de actividades sociales debido a un imaginario que le atribuye a la vejez una connotación negativa, como un sinónimo de deterioro acompañado de una pérdida de roles provocando percepciones de inutilidad, lo que le hace sentir inseguridad en el momento de establecer relaciones con otras personas y generando miedo a ser rechazados. De igual manera, por las experiencias compartidas por los miembros del grupo podemos dar cuenta del avance en este aspecto al escucharlos decir: “Me hizo falta hacer actividad porque es que en la casa no practico no me gusta practicar en la casa. Me gusta aquí más bien (en el salón comunal) (Persona 3, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso). Además de otros comentarios como el siguiente

Su actividad física a nivel de familia me ha servido para él (su esposo) para mí y para mi hija porque también inclusive allá le estamos enseñando, por ejemplo a caminar hacia adelante, hacia atrás, algunos movimientos como el del gallo que yo no sé si será eso es movimiento como los llamarán, bueno esa posición a mí personalmente y también para mi familia porque lo he puesto en práctica y ya que los tres nos gusta a mi hija mi esposo y a mí lo practicamos, claro que con error; yo estoy como más consciente de muchos movimientos (Persona 4, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso).

Esta vez podemos resaltar de la entrevista de la persona 3 que a la población le agrada participar en la práctica del Tai Chi junto a sus compañeros en el salón comunal, dado que se vuelve un espacio para encontrarse, conversar y colaborar entre ellos, haciéndoles sentirse útiles y facilitando su integración con más personas. Además de ello, desde la entrevista a la persona 4 es importante resaltar los nuevos roles que asumen o la recuperación de los roles al interior de sus redes sociales, como en este caso la familia, donde se evidencia como la práctica del Tai Chi ha impactado de manera significativa al interior de las relaciones sociales más íntimas de los miembros del grupo del salón comunal.

Por último, desde el autoconcepto personal podemos encontrar gran influencia del trabajo del pilotaje sobre el compartimento de la autorrealización, no solo por las evidencias de haber contribuido en la satisfacción de las necesidades encontradas en los aspectos más importantes para los miembros del grupo desde las dimensiones física y social, sino que, también por la influencia que esta tuvo más allá, en lo más profundo de su ser, en un lugar que no puede explicarse con palabras pero que se manifiesta con sentimientos asociados con alivio, de paz y de descanso, también con situaciones que enuncian los participantes en el proyecto que son significativos para comprender los procesos de autoconocimiento (foco interno de evaluación) que se dieron a partir del trabajo de hacer conscientes las sensaciones su propio cuerpo actuando en coherencia a ellas (confianza en propio organismo), facilitando sus procesos de comprensión a partir de la práctica de la receptividad abriéndose a nuevas experiencias (Rogers, 2000).

“Aprendí a estar como más pendiente y más atenta de las instrucciones. Yo fui diagnosticada cuando era estudiante como con atención dispersa ahora, pues tengo mucho la atención mucho más puesta en lo que estoy haciendo consciente y presente” (Persona 5, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso). “Estoy mal de la columna y en las piernas me dan calambres, por eso decidí continuar la práctica, porque me sirvió el año pasado que estuve aquí no completo, pero estuve un tiempito entonces me sirvió por eso decidí volver” (Persona 6, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso). “Veo que uno empieza como a soltar el cuerpo más a sentirse como más liviano para todas las actividades” (Persona 7, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso). “Yo me voy para el Parque La Cedina y entonces en el parque camina uno fuerte, pero cuando llega un término uno

se acuerda de estos ejercicios” (Tai Chi) y los hace suavemente y como que descanso (Persona 8, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso).

Uno de los aspectos importantes para las personas del salón comunal es también la tranquilidad, durante el documento se enfatizó en la tranquilidad para moverse con seguridad y en la tranquilidad para propiciar los procesos de aceptación social por medio de la receptividad, sin embargo, este tipo de tranquilidad o alivio que experimentan los miembros del grupo al satisfacer necesidades que no fueron el principal enfoque del proyecto pero que igualmente fueron beneficiadas por su trabajo, es una manera de comprender el potencial del trabajo sobre el autoconcepto en las personas mayores y cómo puede ser potenciado desde la práctica del Tai Chi en futuros proyectos.

Lo experimentado en el pilotaje también ha suscitado situaciones memorables y satisfactorias para nosotros tanto desde lo personal como desde el rol docente. Desde lo personal siempre nos recibían y despedían con mucho cariño acercándose y agradeciéndonos por estar con ellos escuchándonos y enseñándonos, nos brindaban aromática, nos hacían obsequios, y hasta alcanzaron a celebrar el cumpleaños de uno de nosotros, en algunos casos también nos pedían consejos o solo se desahogaban con nosotros, de esta manera se manifestaba un respeto por la dignidad de los alumnos y los docentes como personas (Castro, 2004), resaltando puntualmente el caso de una señora que estaba pasando por una situación muy difícil tanto financieramente como en lo relacionado con su salud, llorando incluso a llorar frente a nosotros en vista de no tener a nadie más a quien acudir. Estas situaciones emergieron gracias a la presencia de un clima educativo favorable que permitió la expresión de lo subjetivo (Castro, 2004) y facilitó las relaciones interpersonales creando verdaderos espacios seguros en donde la población pudiera deshacerse de sus máscaras y mostrarse tal cual cómo es (Rogers, 2000), haciéndonos caer en cuenta de la relevancia de nuestra presencia en el salón comunal y del apoyo que somos para las personas que asisten a ese lugar

Desde la perspectiva del rol docente, en la medida en que ellos se autorrealizan nosotros también nos sentíamos autorrealizados, porque sentíamos que algo estábamos haciendo bien, cuando se nos acercaban al finalizar las clases y nos preguntaban sobre situaciones relacionadas a cuestiones fisiológicas o de nutrición y sabíamos que responderles nos hacía sentir bien con nosotros mismos, nos hacía sentir que estábamos cumpliendo nuestra función como docentes. Al mismo tiempo, ver el progreso desde la primera fase con el Maestro César hasta la última clase

con nosotros también era algo que nos gustaba observar, aunque no todos presentaban un desarrollo notable era claro que mientras más avanzaban las clases había algunos que progresaban constantemente, además el hecho de poder haber elaborado un instrumento de evaluación especialmente para ellos fruto de los esfuerzos puestos en este proyecto nos genera un sentimiento de gran satisfacción. A partir de ello, resaltamos el comentario de una de las personas entrevistadas que puede resumir este proceso.

Lo que pasa es que yo creo que ustedes también se sienten satisfechos tal vez con el trabajo que realizan con nosotros, y a nosotros nos ha gustado igualmente como cuando ha sido con el profesor (Maestro César), nos sentimos bien agradados y tranquilos. No, no tenemos desespero de nada, pienso que es lo más importante hacer unos ejercicios a conciencia y tranquilo no estar pensando en otras situaciones (Persona 7, 2024, fragmento de entrevista para la evaluación del proceso).

Con lo anterior ya se ha comentado un poco sobre el análisis de los diarios de campo al comparar las expectativas del trabajo con la realidad de la implementación, sobre los aspectos que se abordaron en cada compartimento para la configuración de un autoconcepto no académico positivo y congruente, y las experiencias personales y docentes durante el pilotaje; así que ahora se comentarán los resultados de evaluación del Test de Balance Unipodal y el CANAPM junto con las interpretaciones que se han realizado de estos.

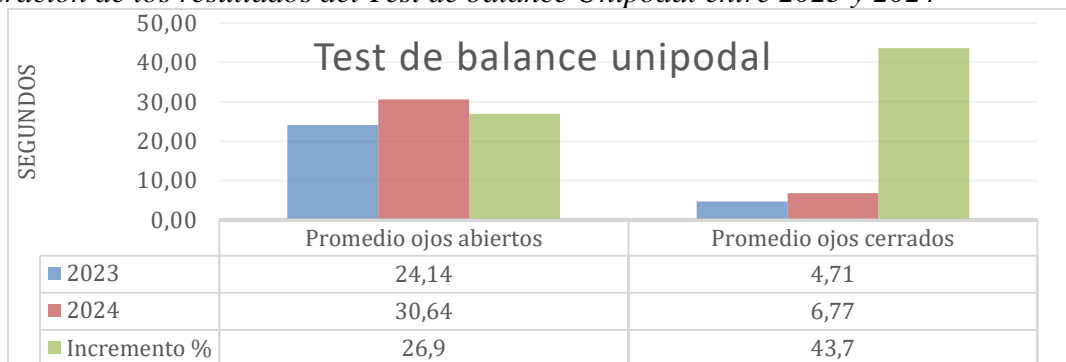
El Test de Balance Unipodal se realizó a mediados del año 2023 en los primeros acercamientos con la población, con 14 personas en total obteniendo un promedio de 24,14 segundos con los ojos abiertos y 4,71 segundos con los ojos cerrados. Actualmente con la participación de 15 personas en total el promedio obtenido en el Test con los ojos abiertos es de 30,64 segundos y con los ojos cerrados de 6,77 segundos, lo que indica que entre julio de 2023 y abril de 2024 hubo un incremento del promedio en el Test tanto con los ojos abiertos con un 26,9% (poco más de 6 segundos) como con los ojos cerrados con un 43,7% (poco más de 2 segundos) con respecto al año pasado (véase la figura 22).

A pesar de que la población aumentó su habilidad para permanecer en equilibrio estático no se sabe con precisión a que se debe su mejora, ya que, se sabe por el análisis realizado en el capítulo 1 que el Tai Chi por sí solo es capaz de mejorar el equilibrio en todo tipo de población, y especialmente en personas mayores. Por lo que, no es posible afirmar que fueron las estrategias empleadas en el desarrollo de las clases quienes impulsaron la mejora en el equilibrio. No

obstante, sin importar la causa exacta de la mejoría se mantiene esta medición objetiva porque resulta ser evidencia para la investigación y para los participantes, la cual puede reafirmar o cambiar la percepción de la dimensión física del autoconcepto.

**Figura 22**

*Comparación de los resultados del Test de balance Unipodal entre 2023 y 2024*



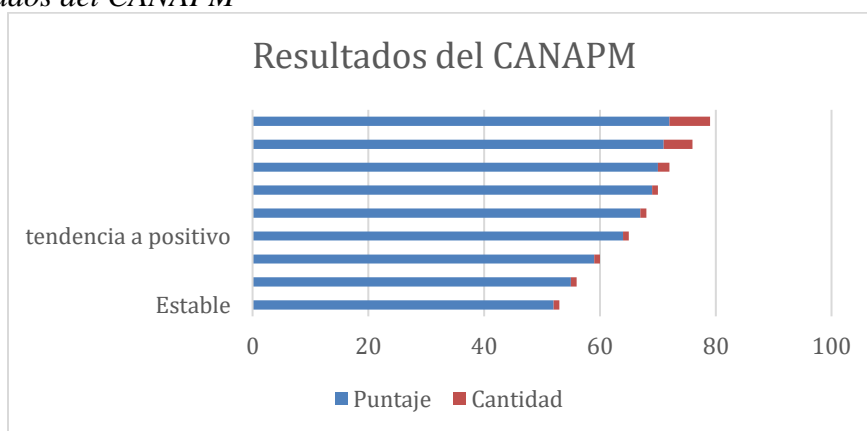
*Nota.* Elaboración propia, 2024.

A pesar de todo lo expuesto, es importante resaltar que el propósito de este proyecto es la mejora de la percepción en ambos compartimentos para lograr la configuración de un autoconcepto positivo y congruente con los aspectos más importantes de la población provenientes del compartimento de la autorrealización en la dimensión personal, por lo que estos resultados, aunque significativos para dar cuenta de los beneficios del pilotaje no concluyen por sí mismos los efectos que tuvo el proyecto sobre la población, pero si puede aportar a esta en la mejora de su propia percepción a nivel físico.

El CANAPM, por otra parte, ha sido construido específicamente para brindar información fiable de los efectos que el proyecto produjo en la población. Este fue aplicado a un total de 20 personas, de las cuales 3 presentaron una configuración estable de su autoconcepto no académico, obteniendo puntajes de 52, 55, y 59 en el cuestionario; y 17 presentaron un tendencia hacia una configuración positiva obteniendo puntajes de 64, 67, 69, 70, 71, y 72. Concentrándose la mayoría de las personas en los puntajes entre 70 y 72 (véase la figura 23), demostrando un panorama claro de los efectos potenciales del proyecto, respecto a la configuración de un autoconcepto positivo y congruente, más aun considerando que el aprendizaje del Tai Chi al ser tan difícil puede provocar el efecto contrario al de autorrealizarse por una percepción de incapacidad para llevar a cabo efectivamente todos los detalles de la práctica.

Sin embargo, las personas del grupo parecen haber superado la posible frustración que pudo haber causado el proceso y más bien verse motivadas por los logros alcanzados sesión a sesión en una práctica tan compleja y holística, como lo es, la evidencia de haber mejorado en su capacidad de equilibrio, que además de abordar los aspectos que pueden causar la configuración de un autoconcepto negativo en las personas mayores desde lo físico (caídas, inseguridad, y ansiedad al moverse) y lo social (pérdida de roles, sensación de inutilidad, disminución del valor social), también contribuye al desarrollo de otros aspectos importantes en la vida de las personas del salón comunal de la española alcanzando otras formas de encontrarle satisfacción a la vida, como lo que emergió en los fragmentos de las entrevistas antes mencionadas (tranquilidad, paz, aliviar dolores, o mejorar otras habilidades como la atención).

**Figura 23**  
*Resultados del CANAPM*



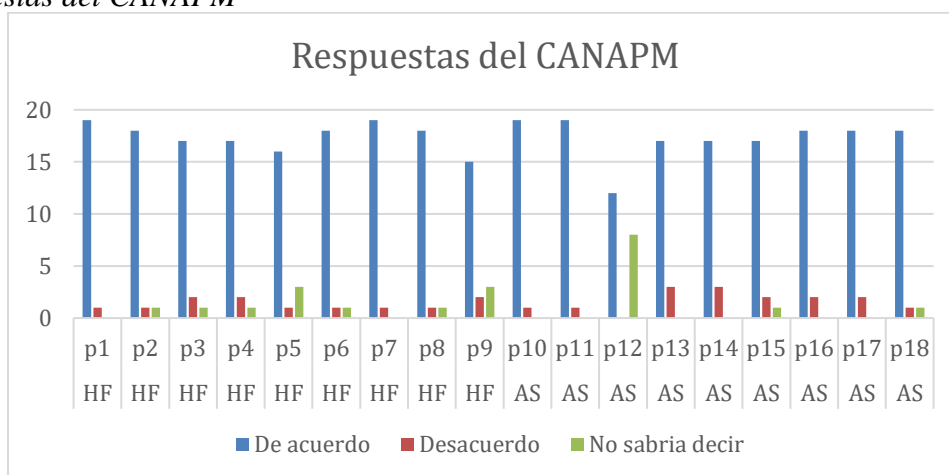
*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Se cree que esta tendencia a desarrollar una configuración positiva del autoconcepto se deben principalmente a la correcta identificación de los aspectos más importantes para la población y su adecuado abordaje a partir de las teorías desarrolladas para la configuración positiva y congruente del autoconcepto no académico de los miembros del salón comunal de La Española, desde la conceptualización del autoconcepto no académico, el reconocimiento de los aspectos de la vida de las personas mayores que configuran un autoconcepto negativo, las relaciones propuestas entre las teorías humanista, disciplinar y pedagógica para abordar la problemática y hasta el medio que se empleó para su desarrollo que para este caso fue el Tai Chi. Por su parte los que presentan una configuración estable de su autoconcepto, son personas que

abiertamente expresaron no haber asistido a la totalidad de las clases y por eso no se sentían totalmente identificadas con las situaciones expuestas en el cuestionario, por lo que se cree que si estas personas hubiesen asistido a un mayor número de clases también habrían podido presentar una tendencia a una configuración positiva del autoconcepto.

A pesar de que los resultados en el CANAPM de los miembros del salón comunal de La Española tienden en su mayoría a una configuración positiva de su autoconcepto no académico, hay que resaltar que en el análisis de las respuestas que aparecen en la figura 24 se puede observar la prevalencia de varios indicios que podrían sugerir una posible configuración negativa del autoconcepto no académico en algunas de las categorías trabajadas desde el compartimento de la habilidad física y la aceptación social.

**Figura 24**  
*Respuestas del CANAPM*



*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Para descubrir cuáles podrían ser aquellas categorías en donde se presentan estos indicios de una configuración negativa del autoconcepto no académico se realizó una tabla (véase la figura 25) con cada pregunta en donde se resalta la categoría a la que pertenece desde los compartimentos de la habilidad social y la aceptación social, y el tipo de respuesta que sugiere una posible configuración negativa (No sabría decir y Desacuerdo), y las veces en que las respuestas se repiten por pregunta. Adicional a ello se invirtieron los puntajes asignados en el CANAPM por respuesta (Totalmente desacuerdo = 5, ... Totalmente de acuerdo = 1), con el fin de tener una manera de identificar cuáles son las categorías en donde se debe enfatizar su

abordaje para posteriores trabajos en donde más alta la puntuación mayor prioridad de intervención.

**Figura 25**

*Cuadro de análisis de categorías con posibilidades de configurar negativamente el autoconcepto*

Preguntas	Compartimentos	Categorías de trabajo	Análisis			Suma
			Respuestas	Veces que se repite	Puntaje	
P1	HF	Coordinación dinámica general	Desacuerdo	1	4	4
P2	HF	Tono muscular y control postural	Desacuerdo	1	4	7
			No sabría decir	1	3	
P3	HF	Percepción del cuerpo	Desacuerdo	2	8	11
			No sabría decir	1	3	
P4	HF	Coordinación dinámica general	Desacuerdo	2	8	11
			No sabría decir	1	3	
P5	HF	Tono muscular y control postural	Desacuerdo	1	4	7
			No sabría decir	3	3	
P6	HF	Percepción del cuerpo	Desacuerdo	1	4	7
			No sabría decir	1	3	
P7	HF	Coordinación dinámica general	Desacuerdo	1	4	4
P8	HF	Tono muscular y control postural	Desacuerdo	1	4	7
			No sabría decir	1	3	
P9	HF	Percepción del cuerpo	Desacuerdo	2	8	17
			No sabría decir	3	9	
P10	AS	Escuchar, observar y respetar	Desacuerdo	1	4	4
P11	AS	Autocontrol y respuesta al fracaso	Desacuerdo	1	4	4
P12	AS	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	No sabría decir	8	24	24
P13	AS	Escuchar, observar y respetar	Desacuerdo	3	12	12
P14	AS	Autocontrol y respuesta al fracaso	Desacuerdo	3	12	12
P15	AS	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	Desacuerdo	2	8	11
			No sabría decir	1	3	
P16	AS	Escuchar, observar y respetar	Desacuerdo	2	8	8
P17	AS	Autocontrol y respuesta al fracaso	Desacuerdo	2	8	8
P18	AS	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	Desacuerdo	1	4	7
			No sabría decir	1	3	

*Nota.* Elaboración propia, 2024.

De esta manera, tras la suma de los puntajes correspondiente a cada categoría de trabajo por pregunta, se puede observar a manera general que es necesario un mayor énfasis en el desarrollo del momento vivencial de la sesión de clase debido a un mayor puntaje en la posible configuración negativa de su autoconcepto, priorizando el desarrollo de las habilidades sociales de planificación (Conocer las propias habilidades, para posteriormente poder ayudar a los demás), debido a que fue esta categoría donde se evidencia un mayor nivel de incertidumbre y desacuerdo de la población, manteniéndose las otras dos en un estado relativamente estable.

Mientras tanto, desde las categorías de trabajo del momento dirigido, es necesario un mayor énfasis en el trabajo de la percepción corporal, no solo debido a los resultados que

demuestran una percepción que posibilita una configuración negativa del autoconcepto, si no, también por lo observado en clase por medio de la rejilla de observación elaborada a partir de las dificultades más notorias en el grupo, donde se resalta que casi todos se encuentran tensionados cuando se mueven y casi nadie es consciente de donde se encuentra cada parte de su cuerpo; a ello, se le suma también la dificultad de desarrollar actividades relacionadas con la coordinación dinámica general, aun cuando en los resultados esta aparezca con un resultado relativamente bajo.

**Figura 26**

*Categorías de trabajo del proyecto con alta prioridad*

Aspectos a reforzar		
Compartimentos	Categorías de trabajo	Total
Habilidad Física	Coordinación dinámica general	19
	Tono muscular y control postural	21
	Percepción del cuerpo	35
Aceptación Social	Escuchar, observar y respetar	24
	Autocontrol y respuesta al fracaso	24
	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	42

*Nota.* Elaboración propia, 2024.

Con ello se espera que quienes decidan recorrer el mismo camino aprovechen la consolidación de los fundamentos del diseño curricular en su totalidad, proponiendo un programa que sea capaz de abordar las necesidades de la población y los hallazgos realizados con la implementación piloto de este trabajo.

**Reflexiones y Recomendaciones**

Como parte del semillero Tai Chi y Calidad de vida, un equipo interdisciplinar e interinstitucional que se ha preocupado por investigar y difundir esta relación, el presente trabajo aportó en dos aspectos: por un lado, en la relación autoconcepto y educación física en las personas mayores; y por otro, con una mediación pedagógica para la enseñanza del Tai Chi en el

contexto colombiano, lo cual, según el análisis documental realizado, es novedoso para nuestro contexto.

Adicionalmente, se contribuyó con la difusión de la práctica del Tai Chi y sus beneficios físicos, cognitivos y sociales en personas mayores a partir de presentaciones en bibliotecas como la Virgilio Barco y el Tintal de la red de bibliotecas del distrito y en la Universidad Libre, difundiéndola como una práctica holística capaz de ser incorporada en las clases de educación física, avanzando en la finalidad del semillero, en relación con, lograr que la política de salud pública considere el Tai Chi como una práctica oficial dentro del sistema de salud de Colombia y no solo como parte de una colección de prácticas en el marco de la medicina complementaria. Este trabajo desarrollado desde la educación física aporta evidencia adicional a los beneficios físicos y cognitivos del Tai Chi encontrados desde la psicología y la fisioterapia en las personas mayores con trabajos como los de Daza (2018) y Orozco (2021).

Al conocer la práctica y tener en cuenta las diferencias culturales que influyen la enseñanza tradicional basada en la observación, la imitación y la repetición de esta práctica China, para un grupo de personas mayores de la ciudad de Bogotá se propuso un diseño curricular que facilitara la enseñanza del Tai Chi teniendo como eje central el desarrollo de la dimensión personal, con énfasis en el acompañamiento y retroalimentación constante a quienes realizaban la práctica y adaptando los movimientos a las necesidades de cada persona, creando así espacios seguros donde las personas pudieran comunicarse abiertamente con el docente.

La enseñanza de esta práctica demanda mucha dedicación y rigurosidad. Para el desarrollo de este trabajo fue necesario un proceso de inmersión en la práctica del Tai Chi durante casi un año, tiempo durante el cual se tomaron clases, apoyaron las clases dirigidas por el maestro César y se orientaron clases mediadas por la propuesta pedagógica. Además, se contó con la dirección de una Licenciada en Educación Física profesora de esta práctica<sup>15</sup>. Esto posibilitó un valioso acercamiento a los conocimientos tradicionales del Tai Chi, una práctica que poco a poco ha ido despertando el interés del ámbito de la salud a nivel mundial y más recientemente de la educación, de allí la importancia que los licenciados en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional estén incursionando en su investigación.

---

<sup>15</sup> Maestra en la Asociación Atlética Chin Wu Andes Colombia. Cuenta con 32 años de experiencia en la práctica de artes marciales chinas. Licenciada en Educación Física de la UPN.

El abordaje del autoconcepto en este trabajo aporta a la comprensión de la experiencia corporal, el objeto de estudio de la licenciatura en educación física de la UPN, porque el conocimiento del yo impacta en la personalidad, en este caso en el autoconcepto positivo, lo cual fue posible a partir de una actividad hipersensible e hiperorgánica como el Tai Chi, una práctica que con una trasposición didáctica se puso en relación con aspectos sociales y biológicos específicos para favorecer el encuentro de sí mismo, es decir, de la subjetividad como expresión de autorrealización, en el marco de potencializar el desarrollo humano.

Por los documentos encontrados que abordan el autoconcepto o componentes asociados e inscritos a él desde la educación física, se encuentra que éste se ha dirigido principalmente al trabajo con niños y adolescentes, mientras que en relación con personas mayores solo se encontró un trabajo de doctorado, lo que indica que el abordaje del autoconcepto en las personas mayores no es un tema recurrente. Sin embargo, con el presente trabajo se encontró una relación entre las condiciones físicas y sociales de las personas mayores del salón comunal La Española y una tendencia a la configuración negativa del autoconcepto no académico. Este hallazgo y el trabajo de doctorado encontrado permiten sugerir, seguir ampliando esta ruta investigativa para conocer más acerca de la relación entre educación física, autoconcepto y personas mayores.

Respecto a la investigación con relación al Tai Chi Chuan en Colombia también se encuentra una gran oportunidad, ya que la literatura encontrada es mucha en el mundo, pero muy poca en nuestro país. Los hallazgos apuntan a que es de las mejores prácticas costo beneficio para las personas mayores, lo cual nos invita como científicos sociales del cuerpo y el movimiento a estudiar, apropiar y pedagogizar esta práctica corporal ancestral.

## Referencias

- Acevedo, A. (2017). *Informe Práctica Integral Docente*. Universidad de Pamplona -Norte de Santander -Colombia.  
[http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/7210/1/Acevedo%202017 TG.pdf](http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/7210/1/Acevedo%202017%20TG.pdf)
- Allport, G. (1968). Is the concept of self necessary?. En C. Gordon y K. J. Gergen (eds.), *The self in social interactions* (págs. 21-25). New York: Wiley.
- Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2020). Relationship between self-concept and motor skills in preschool children: A systematic review
- Amaral, A. C., Lima, R. A., & Oliveira, J. A. (2019). Self-concept, physical self-concept and motor performance in children and adolescents: A systematic review
- Amaya, D., Aguilera, L., y Espitia, L. (2006). Proyecto de investigación de la línea de dimensión corporal, pedagogía y movimiento. *Unilibre.edu.co*. <https://hdl.handle.net/10901/4828>
- Amesberger, G., Finkenzeller, T., Müller, E., & Würth, S. (2019). Aging-related changes in the relationship between the physical self-concept and the physical fitness in elderly individuals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(S1), 26–34.  
<https://doi.org/10.1111/sms.13377>
- Amesberger, G., Finkenzeller, T., Würth, S., & Müller, E. (2011). Physical self-concept and physical fitness in elderly individuals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(s1), 83–90. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01346.x>
- Aranco, N., Ibararán, P., y Stampini, M. (2022). Prevalencia de la dependencia funcional entre las personas mayores en 26 países de América Latina y el Caribe, División de Protección Social y Salud, *Banco Interamericano de Desarrollo*.  
<https://publications.iadb.org/publications/spanish/viewer/Prevalencia-de-la-dependencia-funcional-entre-las-personas-mayores-en-26-paises-de-America-Latina-y-el-Caribe.pdf>
- Arias, S. (2019). Una porra con autoestima. *Pedagogica.edu.co*. <https://doi.org/TE-24162>
- Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (1994). The self in social contexts. *Annual Review of Psychology*, 45, 297–332. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.45.020194.001501>.
- Barbosa, W. (2019). Diseño de una propuesta educativa para mejorar la autoestima desde la educación física en perspectiva de la capacidad sociomotriz. *Pedagogica.edu.co*.  
<https://doi.org/TE-23272>

- Barragan, C. y Linares, G. (2016). Emoción en movimiento la conducta motriz frente a las barreras del miedo. *Pedagogica.edu.co*. <https://doi.org/TE-19363>
- Barragán, J. & Arévalo, J. (2011). Los juegos cooperativos una estrategia didáctica que contribuya a mejorar la autoestima de los niños del colegio Francisco José de Caldas con edades de 6 a 8 años. *Unilibre.edu.co*. <https://hdl.handle.net/10901/5190>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. *Psychological science in the public interest : a journal of the American Psychological Society*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497–529. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7777651/>
- Benjumea, M. (2010). *La Motricidad Como Dimensión Humana -Un Abordaje Transdisciplinar*, Instituto internacional del saber, colección Léeme. <https://dialnet.unirioja.es/download/libro/554845.pdf>
- Bohórquez, E., Rocío, M., Lorenzo, & García, M. (2014). Actividad Física como Promotor del Autoconcepto y la independencia personal en personas mayores, *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte*, 9(2), 481-491. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093009.pdf>
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York: Bantam.
- Brandt, A. C. y Vonk, R. (2006). Who do you think you are?. On the link between self-knowledge and self-esteem. En M. H. Kernish (ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*, New York: Psychology Press, 224-228.
- Callís, F. (2011). Autoimagen De La Vejez En El Adulto Mayor, *Ciencia en su PC*, núm. 2, abril-junio, 2011, pp. 30-44. <https://www.redalyc.org/pdf/1813/181322257004.pdf>
- Cámara de Diputados (2022). *Incorporación De La Medicina Tradicional Complementaria A La Salud Pública*. Provincia Entre Ríos. República de Argentina. <https://www.hcder.gov.ar/archivosDownload/textos/E25657-16062022-o.pdf>
- Camargo, H., Cárdenas, O., Cruz, D. (2012). *Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción de la Fundación Siloe*. Unilibre.edu.co. <https://hdl.handle.net/10901/9123>

- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178–1191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1178>.
- Carreres-Ponsoda, F., González-Víllora, S., & Gil-Madrona, P. (2019). Relationship between self-concept, physical fitness, and motor competence in adolescents: A systematic review and meta-analysis
- Club Banco República (sf). *Protocolo Operativo Fase 2. Yoga Y Tai-Chi*. Gobierno de Uruguay. <https://www.cbr.com.uy/nueva/images/Protocoloyogataichi.pdf>
- Congreso de Colombia (2009). Ley 1276 de 2009. República de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34495>
- Congreso de Colombia (2017). Ley 1850 de 2017. República de Colombia. [https://sidn.ramajudicial.gov.co/SIDN/NORMATIVA/TEXTOS\\_COMPLETOS/7\\_LEYES/LEYES%202017%20\(1822-\)/Ley%201850%20de%202017%20\(Establece%20medidas%20de%20protecci%C3%B3n%20al%20adulto%20mayor\).pdf](https://sidn.ramajudicial.gov.co/SIDN/NORMATIVA/TEXTOS_COMPLETOS/7_LEYES/LEYES%202017%20(1822-)/Ley%201850%20de%202017%20(Establece%20medidas%20de%20protecci%C3%B3n%20al%20adulto%20mayor).pdf)
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). *The costly pursuit of self-esteem*. *Psychological bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Del País, U., Euskal, V., Unibertsitatea, H., Esnaola, E., Goñi, I., Madariaga, A., & María, J. (2008). *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69–96. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>
- Daza, O., Duarte, I., Mena, B., Ospina, C., Martínez, L., Orozco, B. y Mogollón, O. (2019). *Efectos Físicos y Cognitivos y de Calidad de Vida del Tai Chi en Adultos Mayores*. World Phisioterapy. Recuperado de: <https://world.physio/es/congress-proceeding/physical-cognitive-and-quality-life-effects-tai-chi-older-adults>
- Emayusa, L. (2023). *Secuencia didáctica en prácticas físico-deportivas que fortalecen el autoconcepto en estudiantes de grado octavo, del colegio Inglaterra Real de Chapinero*. Ucundinamarca.edu.co. <https://hdl.handle.net/20.500.12558/4776>
- Esnaola, I. et al. (2008). *El Autoconcepto: Perspectivas De Investigación*, Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17513105>

- Fajardo, L. et al. (2017). *Implementación de una propuesta pedagógica basada en la expresión corporal para modificar los niveles de autoestima en niños del curso segundo a de la IED Marco Tulio Fernández, Sede B, Jornada Mañana De Bogotá*. Unilibre.edu.co. <https://hdl.handle.net/10901/11550>
- Fox, K. y Corbin, C. (1989). *The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation*, Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/232504556>
- Fresneda, D. y Pinzón, M. (2015). *Aumentando la autoestima por medio de la imagen corporal*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-18418>
- García, A., Marín, M., y Bohórquez, M. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 21, núm. 1, 2012, pp. 195-200. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455026.pdf>
- García, G. (2016). Desarrollo del autoconcepto desde el área de Educación Física, *EFDeportes Revista Digital*. Año 21 - N° 216. <https://www.efdeportes.com/efd216/desarrollo-del-autoconcepto-desde-educacion-fisica.htm>
- Gerencia Central de Prestación de Salud (2016). *Implementación de Medicina Complementaria*. Gobierno de Perú. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/880575/implementacion-de-medicina-complementaria-2012-2016.pdf>
- Góngora, D. (2019). *Educación Física como facilitadora del desarrollo de la autoestima e identidad del ser humano desde una mirada compleja*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-23287>
- González, C., Gutiérrez, J., y Avellaneda, I. (2018). *El juego psicomotor como herramienta para el fortalecimiento de la autoestima en niños de grado cuarto, de básica primaria de la IED Marco Tulio Fernández, sede b de Bogotá*. Unilibre.edu.co. <https://hdl.handle.net/10901/15818>
- Grace, N., & Toukhsati, Samia R. (2014). Psychosocial Functioning in the Elderly: An Assessment of Self-concept and Depression. *International Journal of Psychological Research*, 7(1), 12–18. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-20842014000100002&lang=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-20842014000100002&lang=pt)
- González, C. (2014). *La experiencia corporal y el reino de en medio. Relato de una posibilidad para la Educación Física no disyuntiva*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-13793>

- Guirado, M. I. C., Gaviria, E., Stewart, E. G., & Sáez, M. L. (2009). *Introducción a la psicología social*. UNED.
- Gutiérrez, L. (sf). *Salud Mental En Adultos Mayores Relacionada Al Aislamiento Ocasionado Por Covid-19*, Facultad de medicina, universidad de los andes.  
<https://medicina.uniandes.edu.co/sites/default/files/articulos/doc/salud-mental-en-adultos-mayores-relacionada-al-aislamiento-por-covid-19.pdf>
- Gutiérrez, W., Martínez, F., Olaya, L. (2018). Sarcopenia, una patología nueva que impacta a la vejez, *Revista colombiana de Endocrinología Diabetes & Metabolismo*, Volumen 5, número 1. <https://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/download/339/468/1788>
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *17*(3), 300–312.  
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.3.300>
- ICBF (2015). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia*, Ministerio de Protección Social. <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/resumenfi.pdf>
- Infante, G., Goñi, A., Villarroel, J. (2011). Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta, *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 429-444.
- Jaramillo, J., Gómez, E., Calvo, A. (2020). *Caídas en el adulto mayor, conceptos e intervención*. En: Gómez-Ramírez E. y Calvo-Soto, AP. (Eds. científicas). *Salud, Vejez y Discapacidad*. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020. p.73-105.  
<https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/351/495/7051?inline=1>
- Jodra, P., Maté, J., Domínguez, R. (2019). Percepción de salud, Autoestima y Autoconcepto físico en Personas Mayores en Función de su Actividad Física, *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 127-134.
- Kehler, D. & Theou, O. (2019). The impact of physical activity and sedentary behaviors on frailty levels. *Mechanisms of Ageing and Development*, 180, 29–41.  
<https://doi.org/10.1016/j.mad.2019.03.004>
- Ledesma, C. (2019). *Asociación entre los niveles de actividad física y autoestima en estudiantes de undécimo grado del Instituto Técnico La Cumbre, Floridablanca*. Usta.edu.co.  
<http://hdl.handle.net/11634/18421>
- Liana, Spytka. (2023). *Features of the self-concept of the elderly*. *InterConf*, doi: 10.51582/interconf.19-20.04.2023.027.

- Linville, P. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- López, J. y Arango, E. (2015). Efectos del entrenamiento en superficies inestables sobre el equilibrio y funcionalidad en adultos mayores. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*; 33(1): 31-39. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2015000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2015000100005&script=sci_arttext).
- López, R., Mancilla, E., Villalobos, A., y Herrera, P. (sf). *Manual de Prevención de Caídas del Adulto Mayor*, Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. [https://www.youtube.com/watch?v=1bWyLXd0KKI&list=RDENHpVTS4rIY&index=12&ab\\_channel=Saurom](https://www.youtube.com/watch?v=1bWyLXd0KKI&list=RDENHpVTS4rIY&index=12&ab_channel=Saurom)
- Marketingdirecto (sf). Receptividad, Marketingdirecto.com, consultado el 10 de mayo de 2024. <https://www.marketingdirecto.com/diccionario-marketing-publicidad-comunicacion-nuevas-tecnologias/receptividad>.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Marsh, H., & Shavelson, R. J. (2010). Self-Concept: Its Multifaceted, Hierarchical Structure. *ResearchGate; Taylor & Francis Group*. [https://www.researchgate.net/publication/261618629\\_Self-Concept\\_Its\\_Multifaceted\\_Hierarchical\\_Structure](https://www.researchgate.net/publication/261618629_Self-Concept_Its_Multifaceted_Hierarchical_Structure)
- Mendoza, N. (2000). *La influencia de un programa de educación física en la autoestima y autoimagen de la tercera edad*, Base de datos de Tesis Doctorales CAFyD. <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/bbddcafyd/article/view/159>
- Ministerio de Salud Pública (2022). *Jornada por el Día Internacional de la Acupuntura en el hospital Avellaneda*. Gobierno de Tucumán. <https://msptucuman.gov.ar/jornada-por-el-dia-internacional-de-la-acupuntura-en-el-hospital-avellaneda/>
- Ministerio de Salud Pública (sf). *Abordaje integral de personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles*, República de Argentina. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000000681cnt-manual-abordaje-integral-personas-enfermedades-cronicas-no-transmisibles.pdf>

- Ministerio de Salud Pública (2021). *Orientación Técnica Medicina complementaria y prácticas de bienestar de la salud en Atención Primaria*, República de Chile.  
[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/05/OT-MEDICINA-COMPLEMENTARIA-EN-APS\\_26112021.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/05/OT-MEDICINA-COMPLEMENTARIA-EN-APS_26112021.pdf)
- Ministerio de Sanidad (2022). *Actividad Física para la Población y Reducción del Sedentarismo, recomendaciones para la población*. Gobierno de España.  
[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
- Mendoza, R., Ceballos, N., & Gómez-López, M. (2020). Relationship between self-concept, motor skills, and physical activity in children: A systematic review
- Ministerio de Salud y Protección Social (2015). *Política Colombiana De Envejecimiento Humano Y Vejez*. República de Colombia.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%A4Dtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2022). *Decreto No. 681 de 2022*. República de Colombia.  
[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias, Pontificia Universidad Javeriana, Datos, Procesos y Tecnología SAS, (2015). *Encuesta Nacional De Salud Mental*. República de Colombia.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/presentacion-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>
- Monsalve, L., Puente, N., y Zuluaga, L. (2017). *Construcción de Autoconcepto en jóvenes de 14 a 16 años mediante la práctica deportiva del futbol en la entidad deportiva Jundeportes Copacabana-Antioquia*.  
[https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14305/1/MonsalveLuis\\_2017\\_ConstruccionAutoconceptoJovenes.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14305/1/MonsalveLuis_2017_ConstruccionAutoconceptoJovenes.pdf)
- Moreno, G. (2018). *Metáfora y auto concepto : una mediación para enriquecer la autoestima desde la experiencia corporal*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-22583>
- Moreno, J. et al. (2011). *Psicología de la personalidad*. Editorial: UNED

- Moreno, S. (2015). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la educación física con población farmacodependiente*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-17785>
- Mosquera, Á. (2018). *Efectos de un programa de entrenamiento de la fuerza sobre la autoestima en los policías jubilados del municipio de Quibdó - Chocó*. <https://doi.org/10.15332/tg.mae.2018.00391>
- Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y Autoestima*. Federación de Enseñanza de Andalucía. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- OMS (2018). *El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres*, Comunicado de prensa, World Health Organization. <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
- OMS (2021). *Caídas*. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- OMS (2023). *Depresión*. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- OMS (2022). *Envejecimiento y salud*. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- OPS (2021). *Envejecimiento saludable*. Paho.org. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- Orive, J. (2019). *Relación Entre El Autoconcepto Físico Y Las Actitudes Hacia La Educación Física En Alumnos De Cuarto Curso De Educación Primaria*, Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco. [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43070/TFG\\_Orive.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43070/TFG_Orive.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Orozco, B. (2022). *Efectividad de un Programa virtual de Tai Chi sobre Cualidades Físicas y Cognitivas de Personas Mayores*. Universidad Nacional de Colombia.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 695–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>

- Orth, U., Robins, R. W., Widaman, K. F., & Conger, R. D. (2014). Is low self-esteem a risk factor for depression? Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Developmental psychology*, 50(2), 622–633. <https://doi.org/10.1037/a0033817>
- Ortiz, J. & Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31.
- Pulido, C. (2015). *La expresión corporal como potenciadora de la autoestima en niños que padecen Leucemia linfocítica aguda*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-18183>
- Qi Ke Bao (1991). *Una Breve Introducción al Estilo Yang de TaijiQuan, Mi Sabiduría del TaijiQuan*, Notas no publicadas.
- Rojas, J. (2023). *La Praxis Corporal Un Enfoque Desde El Auto Concepto*. U., Llanos, L., De, F., Humanas, C., De, Y., Educación, L., De Pedagogía, E., & Artes. <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/3287/148103737.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, G. (2014). *Expresión corporal y autoestima : aportes de la dimensión expresiva en la construcción de la autoestima en edad infantil*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-17715>
- Sáenz, J. y Toro, C. (2015). *El juego simbólico para el fortalecimiento de la autoestima en niños de transición, de la I.E.D. Marco tulio Fernández, sede B, jornada mañana, de Bogotá*. Unilibre.edu.co. <https://hdl.handle.net/10901/8400>
- Sailema, M., Ruiz, P., Perez, M., Cosquillo, J., Sailema, Á., & Vaca, M. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000300003#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20est%C3%A1%20muy,conseguir%20aceptaci%C3%B3n%20social%20y%20divertirse.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300003#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20est%C3%A1%20muy,conseguir%20aceptaci%C3%B3n%20social%20y%20divertirse.)
- SEGOB (2018). *PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-017-SSA3-2018, Regulación de servicios de salud. Para la práctica de la acupuntura humana, métodos y técnicas relacionadas*. Estados Unidos de México. [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5544619&fecha=23/11/2018#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5544619&fecha=23/11/2018#gsc.tab=0)
- Senado y Cámara de Diputados (2016). *Proyecto de Ley (S-4579/16)*. República de Argentina. <https://www.senado.gob.ar/parlamentario/parlamentaria/383747/downloadPdf>

- Serrano, J. y Afanador, E. (2021). *Efecto del nivel de actividad física sobre la autoestima en los adultos mayores del grupo “Salud y Vida” Centro Vida – Kennedy, Bucaramanga*, 2019-2. Usta.edu.co. <http://hdl.handle.net/11634/34175>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *ResearchGate; SAGE Publications*.  
[https://www.researchgate.net/publication/269462101\\_Self-Concept\\_Validation\\_of\\_Construct\\_Interpretations](https://www.researchgate.net/publication/269462101_Self-Concept_Validation_of_Construct_Interpretations)
- Showers, C. (1992b). Compartmentalization of positive and negativ self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036-1049
- Sonstroem RJ;Morgan WP. (2023). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2659918/>
- Soriano, A., Schiavo-Campo, S., Juan Manuel Puerta, Claudio, J., Kavalsky, B., Elías, C., Conroy, H., Alonso, P., Vera, D., Jose Ignacio Sembler, Huppi, M., & Diether Beuermann. (2013). ¿Cómo está atendiendo el BID a los países de ingreso mediano alto?: Perspectivas de los prestatarios. *Iadb.org; Inter-American Development Bank*.  
<https://publications.iadb.org/es/publicacion/16723/como-esta-atendiendo-el-bid-los-paises-de-ingreso-mediano-alto-perspectivas-de>
- Spytska, L. (2023). Social And Psychological Problems Of The Elderly In The Modern Society, *SWorldJournal*. <https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj18-03-007>
- Strelau, J. (1983). The influence of temperament on the development of motor skills in children. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1-15
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 139(1), 213–240.  
<https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Suancha, A. (2021). *Educación física : contexto hacia el fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza para disminuir el impacto de la ansiedad emocional*. Pedagogica.edu.co.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/16934>
- Vargas, A. (2012). *La educación física medio para potenciar el esquema corporal*. Pedagogica.edu.co. <https://doi.org/TE-17836>

- Vázquez, D. (2016). *Disminución de la ansiedad rasgo por medio de la propuesta didáctica “Superando temores con un balón y con todos mis compañeros” para el desarrollo de la autoestima en niños de 11 a 12 años del Club Deportivo CS Futsal*. Unilibre.edu.co.  
<https://hdl.handle.net/10901/8958>
- Weiss, M. R., & Williams, L. (1983). *The relationship between perceived physical competence and motor performance in children*. *Pediatric Exercise Science*, 5(1), 60-75
- Yin, L., Rebecca Cho-Kwan Pang, & Mimi Mei-Ha Tiu. (2023). *Physical Activity Level of Physically Independent Older Adults in a Densely Populated City*. *Journal of Aging and Physical Activity*, 31(3), 371–382. Recuperado de: <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0344>
- Zulaika, L. (2000). *Mejora Del Autoconcepto Desde El Área De Educación Física. Propuestas Didácticas Para La Intervención*, IVEF Instituto Vasco de Educación Física. Departamento de Enseñanza y Métodos de la Actividad Física.  
<https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c72.pdf>
- Zulaika, L. (2002). *Educación física y autoconcepto: análisis relacionales y eficiencia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico*. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, 67, 114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=242829>

## Anexos

### Anexo 1: Evaluación del CANAPM de Oscar Daza

Universidad Pedagógica Nacional

**Rubrica para validar los Ítems del Cuestionario de Autoconcepto no Académico para Personas Mayores para la recolección de información del proyecto “El Tai Chi Chuan en la Educación Física para la Configuración de un Autoconcepto no Académico Positivo y Congruente”**

**Responsables:** Jaramillo Pallares Sebastián Fabián y Ortega Espinosa Brayan Sebastián

**Indicaciones para el evaluador experto:** se solicita la colaboración para que según su criterio y experticia profesional indique en qué medida se cumple con los requisitos mínimos de validez de cada pregunta. Para ello, se emplea una escala tipo Likert de esta manera:

1. Deficiente 2. Regular 3. Inseguro 4. Bueno 5. Excelente

#	ÍTEM	Redacción			Pertinencia			Observaciones
		1	2	3	1	2	3	
1	No percibo tensión o dolor cuando me muevo			X				<p>Las preguntas 2, 4, 7, 13, 17 requieren una mayor inclusión de género, mostrándose solamente desde una perspectiva masculina.</p> <p>La pregunta 6 es redundante, el comentar que se puedo controlar, ya esta claro que es voluntariamente</p> <p>La pregunta 13 dice “expiación”</p> <p>La pregunta catorce es ambigua en lo referente al termino “controlarse”; ¿Se refiere a control emocional y otro tipo de control?</p>
2	Me siento seguro cuando realizo los movimientos propuestos en la clase	X						
3	Soy capaz de moverme sin ninguna dificultad							
4	Me siento totalmente relajado cuando me muevo							
5	Puedo mantener una posición adecuada durante la realización de todo un movimiento							
6	Soy capaz de controlar voluntariamente cada parte de mi cuerpo							
7	Me siento tranquilo realizando un movimiento que requiere de mucha coordinación							
8	No pierdo el equilibrio cuando muevo varias partes de mi cuerpo al mismo tiempo							
9	Puedo mover al mismo tiempo mis pies y mis manos sin dificultad							
10	Escucho atentamente cuando me hablan mis compañeros y los profesores							
11	Acepto amablemente la retroalimentación de los profesores y mis compañeros							
12	Soy capaz de tomar el liderazgo en la clase si la situación lo amerita							
13	Observo con atención cuando los profesores hacen la explicación de la actividad							
14	Soy capaz de controlarme cuando algo no me sale bien							
15	Soy capaz de expresar mi opinión abiertamente al grupo							
16	Respeto las actividades propuestas haciendolas de forma conciente							
17	Si no puedo hacer un movimiento me mantengo tranquilo y lo intento nuevamente							
18	Puedo comunicar mi incomformidad frente a una situación en la clase							

**RECOMENDACIONES:**

El instrumento, desde mi perspectiva, mide lo que pretende medir, sin embargo, es importante hacer otras mediciones y búsquedas de evidencias de validez que apoyen y mejoren las propiedades psicométricas del instrumento

Nombre: Oscar Eduardo Daza Cómbita

Grado académico: Candidato a Magister en Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física – Pregrado: Psicología

Cargo e institución: Universidad Nacional de Colombia

## Anexo 2: Evaluación del CANAPM de Liliana Duarte Pedroza

Universidad Pedagógica Nacional

Rubrica para validar los Ítems del Cuestionario de Autoconcepto no Académico para Personas Mayores para la recolección de información del proyecto “El Tai Chi Chuan en la Educación Física para la Configuración de un Autoconcepto no Académico Positivo y Congruente”

Responsables: Jaramillo Pallares Sebastián Fabián y Ortega Espinosa Brayan Sebastián

Indicaciones para el evaluador experto: se solicita la colaboración para que según su criterio y experticia profesional indique en qué medida se cumple con los requisitos mínimos de validez de cada pregunta. Para ello, se emplea una escala tipo Likert de esta manera:

1. Deficiente 2. Regular 3. Inseguro 4. Bueno 5. Excelente

#	ÍTEM	Redacción				Pertinencia				Observaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1	No percibo tensión o dolor cuando me muevo									
2	Me siento seguro cuando realizo los movimientos propuestos en la clase									
3	Soy capaz de moverme sin ninguna dificultad									
4	Me siento totalmente relajado cuando me muevo									
5	Puedo mantener una posición adecuada durante la realización de todo un movimiento									
6	Soy capaz de controlar voluntariamente cada parte de mi cuerpo									
7	Me siento tranquilo realizando un movimiento que requiere de mucha coordinación									
8	No pierdo el equilibrio cuando muevo varias partes de mi cuerpo al mismo tiempo									revisar redacción, lo dejaría como "mantengo el equilibrio..."
9	Puedo mover al mismo tiempo mis pies y mis manos sin dificultad									
10	Escucho atentamente cuando me hablan mis compañeros y los profesores									
11	Acepto amablemente la retroalimentación de los profesores y mis compañeros									
12	Soy capaz de tomar el liderazgo en la clase si la situación lo amerita									
13	Observo con atención cuando los profesores hacen la explicación de la actividad									
14	soy capaz de controlarme cuando algo no me sale bien									
15	Soy capaz de expresar mi opinión abiertamente al grupo									
16	Respeto las actividades propuestas haciéndolas de forma conciente									
17	Si no puedo hacer un movimiento me mantengo tranquilo y lo intento nuevamente									
18	Puedo comunicar mi inconformidad frente a una situación en la clase									

RECOMENDACIONES:

lo anotado en el formulario sobre la redacción del ítem 8.

---



---



---



---

Nombre: Liliana Duarte Pedroza

Grado académico: MSc en psicología

Cargo e institución: Neuropsicóloga, Hospital Universitario Nacional de Colombia y Fundación Liga Central Contra la Epilepsia LICCE

### Anexo 3: Micro diseño curricular

Planeación de clase						
<b>Lugar:</b>	Salón comunal de la española	<b>Clase No.</b>	11	<b>Fecha</b>	16/04/2022	<b>Recursos</b>
<b>Profesores:</b>	Sebastian Fabián Jaramillo Pallares Brayan Sebastián Ortega Espinosa			<b>Duración</b>	1 hora	Propio cuerpo Rejilla de observación
<b>Ciclo 3</b>	Coordina sus habilidades físicas y sociales para contribuir al proceso de sus compañeros durante la práctica del tai chi					
<b>Propósito de la sesión</b>	Evalua en sí mismo y en sus compañeros la aplicación de los principios del tai chi en los 3 primeros movimientos de la forma de diez movimientos estilo Yang					
<b>Desarrollo de la clase</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades propuestas</b>				
<b>Momento 1:</b> Método de enseñanza de inclusión	Coordinación dinámica general	1) Movilidad articular general para la liberación de las articulaciones de la parte superior e inferior del cuerpo para facilitar un movimiento más natural durante la práctica del Tai CHI 2) Chi kung para favorecer la elongación de los músculos de los brazos y la movilidad de la cadera: Girar la cabeza y apuntar al halcón a lo lejos y mover la cola y la cabeza 3) Movimiento llevar los pulgares a las orejas, de cepillar la rodilla, y partir la crin de caballo salvaje de la forma de diez movimientos estilo Yang				
<b>Momento 2:</b> Método de enseñanza recíproca	Conocer las propias habilidades y ayudar a los demás	Se dividen a las personas en tres grupos y cada grupo va a tener asignado un movimiento Grupo 1: llevar los pulgares a las orejas Grupo 2: Cepillar la rodilla Grupo 3: Partir la crin de caballo salvaje Todos los miembros del grupo deberán escoger a 3 personas que se encarguen de supervisar a los grupos conformados (argumentar por qué se escogen), cada uno con su rejilla de observación específica para cada movimiento establecido por grupo, al final la persona que supervisa anotará la percepción de lo observado en cada grupo por cada criterio de observación de la rejilla				
<b>Reflexión de la experiencia</b>	Se realiza una ronda donde se comparten las experiencias que se vivieron y que sintieron durante la clase					
<b>Observaciones</b>	El profesor explica la actividad un par de veces y luego los estudiantes lo realizan de manera autónoma mientras el profesor realiza retroalimentación individual Se dejará como condición para avanzar con las sesiones aprender la secuencia de movimientos hasta cepillar la rodilla					