

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA  
EN EDUCACION FÍSICA

**Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal**

Autor:

Andrés Montoya

Snaybert Salas

Bogotá, D.C.

Septiembre de 2017

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal

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

Autor: Andrés Montoya

Snaybert Salas

Tutor: Judith Jaramillo de Palacios

Bogotá, D.C.


Septiembre de 2017

## **DEDICATORIA**

*A la profesora Judith que con su apoyo, amor y dedicación permitió la construcción de un nuevo proyecto para la sociedad y la educación, a nuestros padres y madres de familia un agradecimiento por su constante apoyo para nuestro proceso formativo.*

## **AGRADECIMIENTOS**

A la tutora que con su conocimiento nos aportó en la realización de este PCP, a la comunidad universitaria compuesta por los maestros y los estudiantes, a los futuros maestros que nos apoyaron con la elaboración del proyecto curricular particular.

 <small>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</small> <small>Misión: Alcanzar la excelencia</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 2	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado.
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal
<b>Autor(es)</b>	Montoya Garzón, Bryan Andrés; Salas Murillo, Snaybert.
<b>Director</b>	Judith Jaramillo de Palacio
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2017. 71 p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN.
<b>Palabras Claves</b>	EXPRESIÓN CORPORAL; EMOCIÓN; COMUNICACIÓN; AUTOCONOCIMIENTO; EDUCACIÓN FÍSICA; PEDAGOGÍA; CONVIVENCIA.

<b>2. Descripción</b>
<p>El trabajo de grado que se propone a partir de las observaciones que permitieron evidenciar, como la educación física se presenta como una disciplina académico pedagógico en el entorno social de educación formal, encontrando a partir de estas observaciones como se manifiestan las diferentes dimensiones del ser humano las cuales se califican en emocional, comunicativa y motriz dentro de la clase de educación física. Donde el proyecto se propone a generar ambientes donde el individuo logre identificar sus emociones a través de la expresión corporal</p>

<b>3. Fuentes</b>
<p><i>Bisquerra, r. (2000) educación emocional y bienestar. barcelona: praxis.</i></p> <p><i>Brody I (1999) gender, emotion, and the family. cambridge, ma: harvard university press.</i></p> <p><i>C. chew, "constructivist/engaged learning approaches to teaching and learning",(2017) en joe l. kincheloe y raymond horn, op. cit., pp. 283-294.</i></p> <p><i>Carlos soto. definición de autoconocimiento (2016) <a href="https://psicologosenlinea.net/1402-musica-para-relajarse-y-dormir-4-videos-selectos-para-relajarse-y-lograr-dormir.html">https://psicologosenlinea.net/1402-musica-para-relajarse-y-dormir-4-videos-selectos-para-relajarse-y-lograr-dormir.html</a>. Como base para su crecimiento personal.(2013) revista corporeizando.</i></p>

Delamont, s. (1985). *la interacción didáctica*. madrid: narcea.

Duffy t. cunningham, “delivery of instruction”, en *the handbook of research for educational communications and technology*, indiana, the association for educational communications and technology, 2003

Grimson, a. (2008) “diversidad y cultura: reificación y situacionalidad”, tabularasa <https://es.scribd.com/doc/37088667/expresion-corporal-y-emociones>

Jonassen, d.h. (1994). *thinking technology : toward a constructivist design model*, educational technology.

Ley 115 de febrero 8 1994 [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Mateo c. r. (2016) *la expresión corporal como herramienta para el conocimiento de uno mismo o una misma: una propuesta didáctica en educación física escolar: facultad de educación de palencia universidad de valladolid*

#### 4. Contenidos

**Caracterización contextual:** La idea de este proyecto surgió a partir de las observaciones que permitieron evidenciar algunas de las formas en que la educación física se representa como disciplina académica y pedagógica en el entorno social sistemático de la educación formal. Fundamentalmente, se encontró en las observaciones del primer ciclo de profundización, cómo se daban las diferentes dimensiones; emocional, comunicativa y motriz en la clase de educación física.

**Perspectiva educativa:** Se partió desde una teoría constructivista en el entorno pedagógico, disciplinar y humanístico tomando como idea central el conocimiento *a priori* para la formación de un sujeto integro.

**Implementación:** El proyecto se propone a generar ambientes donde el individuo logre identificar sus emociones a través de la expresión corporal, donde también se encuentra los cuadros de matrices y relacionales.

**Ejecución piloto:** El proyecto se impartió en el colegio IPN (instituto pedagógico nacional).

**Análisis de la experiencia:** Se realizó un análisis exhaustivo de las diferentes perspectivas; humanística, pedagógica y disciplinar en donde se sostuvo teóricamente el proyecto desde la teoría constructivista. **Conclusiones :** Analizando los resultados de la primer ejecución piloto a la última, nos dimos cuenta que al iniciar nuestra practicas los niños si tenían claras cuáles eran las emociones que existían en los seres humanos y de cuáles eran sus características, pero no sabían cómo se identificaban por medio del cuerpo, dificultando así la interacción con sus pares, entrando en conflicto con ellos mismos y con los demás, este tipo de problemáticas fue la base necesaria para ejecutar el plan propuesto por nosotros en el macro diseño y de esta forma ir fortaleciendo en cada sesión siguiente nuestro objetivo específico el cual era que los niños pudieran identificar sus emociones y expresarlas a través de su cuerpo o de sus manifestaciones corporales.

### 5. Metodología

El proyecto planteado para lograr el objetivo del plan es a través de la expresión corporal, el cual tiene como objetivo principal potencializar el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades. Ya que. La expresión corporal nos hace tomar conciencia de inmensas nostalgias que hemos relegado a lo más profundo de nosotros mismos. Moverse libremente supone expresar nuestros sentimientos más ocultos, hacer compartir lo que pensamos, pero que no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad.

### 6. Conclusiones

A partir de cada una de las prácticas ya realizadas durante la ejecución piloto se concluye que es necesario trabajar y profundizar en la identificación emocional del niño y en la expresión de las mismas porque es en esta etapa de crecimiento que el niño se expresa libremente y momentáneamente dejando ver su personalidad. Este es un tema que resulta ser importante para el desarrollo integral del niño pudiendo afirmar que para que una persona se encuentre desarrollada plenamente y pueda integrarse dentro de una sociedad es necesario atender a los aspectos emocionales potenciados por medio de lúdicas que le ayudaron al niño a identificar, reconocer y expresar las emociones que aparecían en el momento de la ejecución de la actividad.

Este trabajo permite mediante las prácticas realizadas en el Instituto Pedagógico Nacional, conocer y valorar el trabajo y la importancia de las emociones dentro del ciclo formativo del niño. Gracias a la elaboración de este proyecto curricular particular se ha podido indagar y analizar el proceso y de esta forma hemos realizado nuestras propias competencias emocionales las cuales serán muy útiles en nuestra futura labor docente.

En concreto hemos desarrollado la capacidad de reconocimiento de nuestras emociones, por medio de esta propuesta pedagógica atendiendo a las sensaciones corporales producidas, descubriendo cómo estas surgen en el interior del individuo en respuesta a nuestros propios pensamientos, las circunstancias exteriores y el contagio con las emociones de los demás. Se puede decir además, que no solo se ha conseguido una mejor identificación de las emociones y las circunstancias que las producen en los niños, sino que también se ha desarrollado la capacidad de gestión de las mismas mediante la realización de las expresiones corporales realizadas por los niños. Por último, nosotros como practicantes hemos aumentado también nuestros recursos para mantener una autoestima adecuada frente a posibles valoraciones negativas propias o ajenas.

<b>Elaborado por:</b>	Montoya Garzón, Bryan Andrés; Salas Murillo, Snaybert.
<b>Revisado por:</b>	Judith Jaramillo de Palacio

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	24	11	2017
--	----	----	------



## Índice general

	pp.
<b>DEDICATORIA</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>1. CARACTERIZACIÓN CONTEXTUAL</b>	<b>11</b>
<b>2. PERSPECTIVA EDUCATIVA</b>	<b>20</b>
<b>3. IMPLEMENTACIÓN</b>	<b>36</b>
<b>4. EJECUCIÓN PILOTO</b>	<b>41</b>
<b>5. ANALISIS DE LA EXPERIENCIA</b>	<b>58</b>
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>69</b>
<b>REFERENCIAS</b>	

**LISTA DE SIGLAS**

<b>UPN</b>	<b>Universidad Pedagógica Nacional</b>
<b>LEF</b>	<b>Licenciatura en Educación Física</b>
<b>EF</b>	<b>Educación Física</b>
<b>PCP</b>	<b>Proyecto Curricular Particular</b>
<b>MEN</b>	<b>Ministerio de Educación Nacional</b>

## Contextualización

### Descripción

La idea de este proyecto surgió a partir de las observaciones que permitieron evidenciar algunas de las formas en que la *educación física* se representa como *disciplina académica y pedagógica en el entorno social* sistemático de la educación formal. Fundamentalmente, se encontró en las observaciones del primer ciclo de profundización, cómo se daban las diferentes dimensiones; *emocional, comunicativa y motriz* en la clase de educación física.

En la *dimensión motriz* se demostró la capacidad que posee el estudiante al hacer una tarea motora. Desde este punto, el estudiante era capaz de hacer *las actividades que llevaban al desarrollo cinético* de forma tal que el estudiante podía hacer cualquier tipo de actividades motoras tales, como; rollitos en el suelo, parada de manos, etc. Por otra parte, en la *dimensión comunicativa*, se ahondó en cómo se daban las *relaciones de poder docente-estudiante y estudiante-estudiante*. En este fragmento, las relaciones comunicativas del docente con el estudiante, se daban de forma que el estudiante solo debía atender de carácter estático a las instrucciones del docente, ya que él era el que poseía todo el conocimiento. De modo que este no tenía criterio trascendente en el manejo de la clase, sino que solo se establecía en un carácter que inhibía al estudiante, sin dejar que este se expresara libremente, lo que conllevó a los educandos a una participación inactiva en el proceso de aprendizaje.

Ahora bien, las *relaciones estudiante-estudiante* se veían de forma conflictiva, ya que, dentro del aula de clase, el estudiante no establecía un hilo comunicativo con su compañero para realizar tareas en grupo o en parejas. En el momento en que no se establecía el hilo

comunicativo, se daban situaciones dificultosas entre ellos; lo cual no permitía sobrellevar la clase de forma idónea.

En la *dimensión emocional*, se tomaron las *expresiones corporales del estudiante* como ejemplo de las situaciones psíquicas o internas que manifestaba a la hora de construir comunicación con los demás o al concebir una tarea. Las expresiones corporales observadas fueron de agresividad, enojo en el momento de realizar trabajos grupales, los estudiantes tomaban actitudes negativas y no se daban la oportunidad de construir un lazo de comunicación con su compañeros, en ese punto del trabajo, los estudiantes tomaban el protagonismo en situaciones como agredir a su compañero, no hacer la tarea porque no se sentía capaz, lo cual lo llevaba a la frustración, y ponerse en tónica de pelea por perder alguna competencia.

En un momento de la clase se le hizo una pregunta a 10 estudiantes sobre si la clase de educación física propiciaba el diálogo para la resolución de los conflictos en el grupo. Los estudiantes respondieron que el espacio de educación física no daba los momentos para el diálogo, enfocándose única y exclusivamente en trabajos de índole motriz y competitivo, lo cual no permitía la reflexión de dichos comportamientos, generando así discordias y ambientes negativos en la convivencia y las relaciones sociales dentro del grupo.

## **Análisis de la realidad**

### **Cultural**

*Maturana* en su conferencia de cátedra pedagógica en el 2016 considera que estamos inmersos en una cultura que niega lo emocional, que lo desvaloriza y nos impide ver el entrelazamiento cotidiano entre la razón y la emoción que constituye nuestro vivir humano. Dentro de esta perspectiva Maturana (2016) reflexiona que, la desvalorización de lo emocional establece conflictos humanos sin soluciones racionales. Ya que, los seres humanos inventamos discursos racionales y negamos el amor y así hacemos posible la negación del otro, cuando en lo espontáneo de nuestra biología estamos abiertos a la aceptación del otro en la convivencia. A partir de lo planteado por Maturana concluimos que el ser humano no se ha pensado como totalidad ya que culturalmente se ha visto el cuerpo como una máquina y ello niega lo emocional y nos impide considerar la legitimidad del otro, lo cual imposibilita la existencia de un multiverso en el sujeto para lograr la co- construcción de una coexistencia armónica.

### **Educativo**

La escuela es una invención creativa que originalmente se concibió para la instauración de inquietudes de orden lógico y epistemológico en los estudiantes, ello no se refiere a que la escuela es el único espacio que se ocupa de regalarle inquietudes y respuestas a los seres humanos. Si no también el ambiente de procedencia familiar y socio-económica que se encarga de las demás interacciones comunicativas que establece el hombre con su medio.

Ahora bien, dentro de la trayectoria de la enseñanza en Colombia, que se ha encargado de la *homogenización* en la actividad educativa y concretar el aprendizaje en la escuela como un sumario de información. Ha producido, que la educación se engatille como una entrega de

información es decir vista de forma unidireccional, que no conviene a la construcción del estudiante en sus necesidades y potencialidades humanas y que pone al docente como el único poseedor del aprendizaje y la enseñanza. Ya que, la escuela cumple su obligación como herramienta globalizadora en la construcción del conocimiento.

Maturana (2016) afirma que uno de los problemas fundamentales en la *educación* y la *cultura*, es la tecnificación de la educación dentro del ejercicio de poder en el aula de clase, como producto de la concepción de hombre homogenizado que se ha construido a lo largo de la historia, y que sus resultados han sido a modo de manifestaciones que no aporta al desarrollo de la capacidad de auto conocerse y en tanto a la edificación de una perspectiva integral del sujeto.

Ahora bien; La tecnificación de la educación, ha llevado el desconocimiento de las emociones, ya que. Como se informó anteriormente la educación ve al sujeto de forma homogénea y ello no converge a la construcción integral del sujeto. Por ello Maturana afirma que esta homogenización y tecnificación de la educación no atiende a crear un espacio de la emoción con la seducción mutua por crear un mundo sin discriminación y que evite la enajenación.

La función homogeneizadora y tecnista que toma la escuela no fomenta una solución frente a los conflictos humanos definidos por Maturana donde se pueden tomar de dos formas; conflictos racionales y conflictos emocionales (la razón y la emoción), por una parte define que los conflictos de orden racional se pueden solucionar haciendo uso de la razón, y que estas soluciones captan un orden lógico dentro del proceso de reflexión. Ahora, las contradicciones emocionales tienen un sentido dentro de la experiencia del hombre, ya que para lograr su solución se debe caer en un punto reflexivo ante la historia de las emociones sentida desde un punto de vista biológico, una disposición corporal dinámica que define los distintos dominios en

que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción cambia de dominio de acción; la emoción es el sustrato de nuestro comportamiento y premisa fundamental de todo sistema racional.

### **Político**

Ley 12 del 22 de enero de 1991, donde decreta que los niños deben ser reconocidos como sujetos sociales y como ciudadanos con derechos en contextos democráticos. El desarrollo integral, que considera aspectos físicos, psíquicos, afectivos, sociales, cognitivos y espirituales, aparece así como un derecho universal o como un bien asequible a todos, independientemente de la condición personal o familiar. Lado la falta de criterio pedagógico y el incumplimiento normativo para no tener en cuenta semblantes antes nombrados en la ley 12 de la política pública nacional de la primera infancia donde se considera al sujeto con aspectos físicos, psíquicos, afectivos, sociales, cognitivos y espirituales. Lo cual proyectaría la necesidad de satisfacer dichos aspectos en los establecimientos oficiales y no oficiales.

### **Necesidad**

Se llega a la idea de satisfacer la necesidad de expresarse en el estudiante ya que, como se vio anteriormente el estudiante se veía afectado por las relaciones de poder proyectadas en la imputación sobre la voluntad del otro lo cual permeaba de manera absoluta el hecho de que el estudiante no pudiera tener una valoración de sí mismo y un reconocimiento resultado de sus manifestaciones corporales. Según lo anterior se considera que la carencia de acción educativa puede ser dirigida y ordenada por el profesor de educación física, por ello en esta medida es menester indicar la expresión corporal como un eje principal en el protagonismo de este proyecto para establecer ambientes pedagógicos que propicien al desarrollo de la autonocimiento-emocional.

## Decisión

Para el proyecto se tomó la decisión de trabajar el autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal, ya que dentro de las observaciones se denotó ciertas particularidades como; la falta de libertad de expresión en los estudiantes, lo cual nos llevó a concluir que dichas situaciones proveían en la falta de conocimiento de ellos mismos, ya que existe una relación dialéctica con la vida biológica, orgánica, psíquica, etc. Que construyen la corporeidad, y el que no se desarrolle de manera colectiva le forja al sujeto implicaciones como la falta de autoconocimiento-emocional. Dice Sara Paín (1985): «El cuerpo forma parte de la mayoría de los aprendizajes no sólo como enseña sino como instrumento de apropiación del conocimiento».

Ahora bien, el sentido que tiene la educación emocional en el sujeto es desarrollar las capacidades; cognitivas y expresivas del estudiante que, se manifiestan a través de su cuerpo a la hora de interactuar con sus pares y el entorno. Por lo tanto el proyecto tiene la función de proveer ambientes. Que para el propósito de este proyecto, significa el conjunto del espacio físico y a las relaciones que en él se establecen (los afectos, las relaciones interindividuales entre los niños, entre niños y adultos, entre niños y la sociedad en su conjunto).

De un modo más amplio podríamos definir el ambiente como un todo dissociado de objetos, olores, formas, colores, sonidos y personas que habitan y se relacionan en un determinado marco físico que lo contiene todo y, al mismo tiempo, es contenido por todos estos elementos que laten dentro de él como si tuviesen vida. Es por eso que decimos que el ambiente “habla”, nos transmite sensaciones, nos evoca recuerdos, nos da seguridad, nos inquieta, pero nunca nos deja indiferentes. Basándonos en los trabajos de Blández (1995 y 2000) recopilados de Orrego Fernández y López Buñuel.



## Justificación

**El autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal** está orientado a establecer ambientes de aprendizaje que ayuden a identificar las emociones en el individuo a través de experiencias corpóreas que lo lleven al autoconocimiento emocional, al desarrollo del hombre pensando este como totalidad. Está encaminado al desarrollo del sujeto emocional y físicamente educado desde la relación de las dimensiones emocional y corporal a partir de la problematización hecha en el ciclo de profundización 1: ¿Qué incidencia e implicaciones tiene la educación física en los procesos de desarrollo del potencial humano? A su vez, darle la debida importancia a los procesos de sistematización de los problemas, necesidades y oportunidades de la educación física como una práctica corporal trascendental. Lo que permite forjar el proyecto como una posibilidad de llevar a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje que concluyan formativamente en el desarrollo del potencial humano.

Para el planteamiento de este proyecto se establece al servicio y en función de;

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones (autoconocimiento emocional)
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

Integrar las emociones como parte de uno mismo y aprovechar su energía en la elaboración de una conducta deseada, acorde con la auténtica motivación que tengamos para actuar.

- conciencia del cuerpo; hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. A partir de la sensibilización, es decir, despertar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos

Retomando de esta manera los insumos conceptuales de la expresión corporal y el autoconocimiento emocional son los siguientes;

La expresión corporal se manifiesta en el estudiante a través de su presencia física, y mediante el cuerpo, establece el contacto con la realidad exterior. Tras analizar las definiciones de diversos autores como Arteaga, García, Viciano, Conde (1997), observamos que la toma de conciencia del cuerpo hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. Sin embargo, para llegar a conseguir un buen dominio de este, es necesaria una sensibilización, es decir, despertar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos; por ello la dimensión emocional dentro de la fase de sensibilización en la perspectiva teórica, se centra en despertar las necesidades corporales internas y en conseguir un dominio del cuerpo, entendido este como la otra cara de la moneda que junto con la mente posibilitan pensar y materializar las acciones.

La expresión corporal asienta una estructura, sobre la que se profundizan en las posibilidades expresivas que posee el ser humano con todas y cada una de las partes del cuerpo, personalmente y en relación con los demás, se insertan otros objetivos como son; el desarrollo de la sensibilidad, la percepción y la conciencia; la vivencia emocional; el empleo de la imaginación; el desbloqueo y desinhibición; la utilización de la intensidad y los matices de la energía; las calidades del movimiento; las posibilidades expresivas de la voz; el juego con objetos y materiales diversos; la presencia corporal; las capacidades comunicativas; la abstracción del gesto; la simbolización; la creación de climas; la construcción coreográfica... etc,

## **Autoconocimiento emocional**

El autoconocimiento emocional (o el conocimiento de uno mismo) es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, y constituye un factor esencial en la inteligencia emocional. Ser consciente de uno mismo es ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.

Jon Mayer habla de estilos diferentes en cuanto a la forma de atender o tratar las personas con sus emociones:

-La persona consciente de sí misma: la persona es consciente de sus estados de ánimo. Son personas que conocen bien las facetas de su personalidad, saben que están sintiendo y por qué, comprenden los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones, conocen el modo en que sus emociones influyen en su rendimiento

-Las personas atrapadas en sus atenciones: son personas que se sienten desbordadas por sus emociones, por tanto muy volubles a ellas y que en ocasiones sienten que no pueden controlar su vida emocional

Las emociones propuestas por Paul Ekman (1972) que comenzó a estudiar la conducta no verbal y las expresiones faciales así como también el ocultamiento de las emociones en las expresiones del rostro. Fue así que logró profundizar en el campo de la psicología de las emociones, hasta entonces no explorado. Definió seis emociones básicas: *ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa*. Debido a su universalidad, llegó a la conclusión de que debían ser importantes para la construcción de nuestro psiquismo. Son muchas las emociones que podemos experimentar los seres humanos. Algunas han sido llamadas ‘emociones ‘primarias’, como son el miedo, la ira, la alegría, la tristeza, el disgusto y la sorpresa, emociones que van acompañadas de

patrones de conducta tales como respuestas faciales, motoras, vocales, endocrinas y autonómicas hasta cierto punto estereotipadas y que son reconocibles por encima de diferencias culturales y raciales en los seres humanos

### **Perspectiva educativa**

El aspecto de la educación al cual nos referimos en el proyecto se representa a partir de las habilidades operacionales propias del niño y la época en que se viven dichas habilidades, estas habilidades y capacidades generan una serie de recursos o instrumentos que ellos tienen a su disposición para llevar a cabo cambios en el transcurso de su vivir a partir de su expresión corporal. Ahora dicho proceso es el que facilita las relaciones humanas y el desarrollo armónico de las dimensiones del sujeto que conllevan a la convivencia la cual se entiende como la interacción pacífica, respetuosa y armónica entre las personas y con el ambiente. Para la construcción de dicha convivencia es necesario que el individuo se manifieste a través de su expresión corporal, la cual entendemos como la utilización del cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación para alcanzar el equilibrio físico y psíquico, que trabaja desde el cuerpo la parte más profunda del ser a nivel de autoconocimiento, entendido como (el conocimiento de uno mismo) y a nivel emocional, es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, y constituye un factor esencial en la inteligencia emocional. Ser consciente de uno mismo es ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados.

El factor fundamental en el autoconocimiento emocional del individuo es reconocer sus emociones entendiendo estas desde Brody (1999: 15) el cual “ve las emociones como sistemas

motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar”.

### **Perspectiva humanística**

Para entender de forma más profunda el proyecto curricular “el autoconocimiento emocional a través de la expresión” hay que tener en cuenta que este se fundamenta en un ideal de hombre a partir de lo expresado por Laín (1989) define al hombre como:

*Un sujeto pensante, auto consciente, libre e inmortal. El hombre es espíritu y el cuerpo es la condición necesaria y modo imprescindible de la construcción del individuo humano, solo mediante el cuerpo puede ser alguien el hombre y mantenerse en su ser perfeccionándose progresivamente hombre, a través de cuerpo llega a interrelacionarse con los demás, a esta se le denomina una relación subjetiva, porque tiene la capacidad de conocer más del otro. (p.137)*

Por ello se establece como un sujeto comprometido a la construcción de sí mismo, a partir de ambientes de aprendizaje que lo conduzcan a una reflexión de sus actividades emocionales. Este ejercicio, llevándolo al reconocimiento de sus emociones y a la edificación de una convivencia. A través de las expresiones corporales de los sujetos.

Ahora bien, la sociedad es el resultado de las acciones conscientes y reflexivas desde este hombre utópico, que se dan en el reconocimiento emocional y este reconocimiento transforma la convivencia que se evidencio en las observaciones como actos conflictivos en relaciones sociales, que lleven a la empatía y ello a la cimentación de una convivencia basada en el dialogo.

De acuerdo a lo anterior se establece una *teoría de desarrollo humano multidimensional* la cual comprende al hombre a partir de una descripción fenomenológica, entendiéndola como el método que hace que perciba el sentido de las cosas como fenómeno y conciencia. El hombre aparece pensado como totalidad, caracterizándose como un único poseedor, formado por un todo sublime, que hace la vida humana una realidad distinta, de la que se han dado interpretaciones diversas.

Para llegar a edificar sujetos íntegros y que se les vea de manera unificada, es importante conocer, cada una de las dimensiones del ser humano, teniendo en cuenta, que es por la potencialización de ellas, que logramos el desarrollo humano armónico y multidimensional, para ello debemos conocerlo y entenderlo, como un conjunto de características biológicas-psicológicas-sociales que contribuyen al aprovechamiento de la oportunidades y opciones que se van generando en el proceso de aprendizaje.

Esto atravesado por el desarrollo de las dimensiones, en la búsqueda del bienestar y el autoconocimiento emocional, que darán a la persona la posibilidad de obtener una identificación dentro de un contexto determinado, que varían dependiendo de las escenas sociales, en que se vivencian (familia, sociedad, escuela y comunidad). Las dimensiones nos ayudan a comprender las diferencias entre los individuos, para así, poder percibir nuestra diversidad humana, teniendo en cuenta, que en cada sujeto están potencializadas de diferente manera.

### **Dimensión corporal**

Parece importante mencionar la dimensión corporal que comprende la experiencia, significaciones y conceptos de la realidad corporal del ser humano, a partir de las acciones motrices; es la dimensión corporal en la que por medio de la experiencia tanto sensorial como

perceptiva, los individuos logran conocer su cuerpo, para así, fijarse a sí mismos un proyecto de vida, y a su vez, este cuerpo les permite participar en procesos de formación y desarrollo físico y motriz. Este desarrollo corporal y físico nos lleva inevitablemente, a la adquisición de habilidades motrices, entendidas como el modo, como se emplea el movimiento corporal, como un medio para desempeñar diferentes actividades o el movimiento, como un medio de comunicación (lenguaje).

### **Dimensión social-emocional**

La dimensión social-emocional hace referencia al proceso de comprensión que el niño adquiere a partir del conocimiento de los sentimientos tanto propios como de los demás, a través de la interacción, aprendizajes y experiencias adquiridas, que le otorgan al sujeto elementos afectivos y cognitivos, para la construcción de su identidad como sujeto y a sí mismo, comportamientos para sus relaciones sociales, las que serán importantes como procesos de socialización en el que la interacción le permitirá llevar a cabo procesos de convivencia y trabajo en equipo, mediante normas, leyes y pautas construidas colectivamente.

### **Dimensión cognitiva**

Por medio de la dimensión cognitiva, se le posibilita al individuo aprehender teorías e hipótesis de la realidad, para interactuar, comprenderla y por medio de la transformación del conocimiento, poder actuar en ella, además, el individuo desarrolla procesos y estructuras mentales, que le permiten seleccionar, transformar y generar nuevos conocimientos a partir de su experiencia *a priori*. Es pertinente, relacionar dentro de esta dimensión la parte intelectual que está constituida por la función simbólica, construcción de relaciones lógicas, atención, memoria y conocimiento. La función simbólica es la posibilidad que tiene el individuo de representar

cosas, aún en ausencia de ellas; la construcción de relaciones lógicas, son las relaciones que le permiten al individuo, el acceso a representaciones objetivas, ordenadas y coordinadas de la realidad, la atención es la selección de una información para un posterior procesamiento. Por medio de la dimensión cognitiva, se desarrolla la memoria entendida como la posibilidad de almacenar experiencias y recordarlas posteriormente; le permite representar imágenes, cosas o ideales. Este conjunto de características, le permitirán al individuo alcanzar procesos de comprensión de la realidad por medio del estudio, la investigación y los aprendizajes, entre otros, para lograr la superación personal y para lograr un autoconocimiento emocional.

### **Perspectiva pedagógica**

#### **Teoría curricular.**

El “Currículo es una herramienta de trabajo para los docentes en la que se propone aspectos materiales (recursos educativos necesarios) y conceptuales para la práctica educativa, con el fin de facilitarla y de aportar soluciones a los diversos problemas que puedan derivarse de ella. Es un documento teórico de aplicación práctica; es decir, es un escrito que trata de recoger todos aquellos elementos teóricos relevantes de la intervención educativa que en él se propone. (Sánchez, 2008, p.1), Para que favorecer las prácticas docentes con la finalidad de transmitir el conocimiento de una forma práctica, organizada, dialéctica, útil y sencilla para el individuo que lo proyecta y lo recibe.

Por lo tanto el ideal del currículo planteando se enfoca en una teoría constructivista ya que .Considera que el currículo sirve para orientar al docente en su quehacer profesional siendo este más eficaz en el ejercicio educativo, *teniendo en cuenta que el individuo es una*



*construcción propia que se produce como resultado de la interacción de su disposición interna y con su medio externo.*

El enfoque constructivista en la concepción curricular dispone que el estudiante deba ser un sujeto autónomo con un aprendizaje guiado ya que, no se puede perder la línea de los contenidos a tratar dentro de la malla conceptual del currículo. Ahondando la perspectiva constructivista, *el alumno construye su propio conocimiento y lo que se construye, los significados que se hacen, depende de lo que el alumno aporta, tanto como de lo que aporta la situación.* Desde esta postura el currículo puede ser entendido como el conjunto de experiencias de aprendizaje que permiten al alumno desarrollar su entendimiento

### **Modelo pedagógico Constructivista**

El término constructivismo, que en la enseñanza cobró importancia en las últimas décadas del siglo xx, no se refiere a una teoría como tal, sino a diversas perspectivas que tienen en común el supuesto de que el conocimiento lo construyen quienes aprenden a medida que intentan darle sentido a sus experiencias. De aquí se derivan dos ideas básicas aplicadas a la educación: a) el aprendizaje es un proceso activo de construcción más que de adquisición de conocimientos; y b) la enseñanza es un proceso que apoya dicha construcción más que la transmisión de conocimiento. Duffy (2003)

Por ello puede denominarse que una teoría constructivista, es aquella que entiende que el conocimiento es el resultado, de un proceso de construcción o reconstrucción de la realidad, que tiene su origen en la interacción entre las personas y el mundo. Por tanto, la idea central del Constructivismo reside, en que la elaboración del conocimiento constituye una modelización más que una descripción de la realidad.

En el constructivismo la persona que aprende es un organismo activo que forma, elabora y prueba distintas estructuras mentales hasta que emerge alguna que es satisfactoria. De este modo las relaciones docente estudiante se basan en que, el docente es visto como un guía en el aprendizaje, el cual da ciertas herramientas para que el estudiante sea el protagonista del proceso de aprendizaje. Más aun ofreciendo experiencias nuevas, particularmente conflictivas que ocasionarán perturbaciones en estas estructuras, así que será necesario reconstruirlas para darle sentido a la nueva información. Los procesos de construcción de conocimiento operan independientemente de lo que se esté aprendiendo.

El constructivismo entiende que el aprendizaje ocurre en el interior del alumno al generar un proceso de comprensión y asignación de sentido en su forma de analizar, configurar y representar problemas.

El Modelo pedagógico constructivista posibilita que el aprendizaje pueda generar interacciones e interrelaciones entre este conjunto de símbolos, significados y representaciones, y las nuevas experiencias adquiridas por el sujeto. Dado que el aprendizaje ocurre en el interior del alumno(a) convirtiéndose en un proceso constante de búsqueda de coherencia y de sentido que lleva a relacionar la nueva información para integrarla en un todo.

Ahora bien el constructivismo se orienta a dilucidar la dinámica del proceso de construcción del conocimiento, cómo se ve afectada esta dinámica por la nueva información, y las condiciones del encuentro entre lo preexistente y lo nuevo, que pueden favorecer u obstaculizar el desarrollo de nuevos aprendizajes.

El enfoque constructivista fortalece el aprendizaje de la o el estudiante mediante la construcción de significado en un ambiente que propicia la indagación y se centra en ésta. Desde

este punto de vista, el aprendizaje es resultado del cuestionamiento, la interpretación y el análisis de información; del empleo de la información y de los procesos de pensamiento para desarrollar, construir y transformar el significado y comprensión de conceptos e ideas; y de la integración de las experiencias presentes con las pasadas y con lo que ya sabemos sobre un tema determinado. El enfoque constructivista contrasta con las prácticas educativas tradicionales, en las que la o el maestro provee a la o el estudiante de un conocimiento que no cambia y que debe memorizar C. (Chew, 2017, p.283-294).

Teniendo en cuenta las anteriores apreciaciones, el constructivismo como una aproximación socio-cultural, pone énfasis en el contexto social y cultural en que tiene lugar el aprendizaje. En esta punto de la perspectiva, la propuesta del aprendizaje situado destaca la importancia del contexto y, especialmente, de la interacción social, y concibe el aprendizaje como resultado de actividades interactivas entre una persona y una situación; el conocimiento se entiende como “situado”, producto de la actividad, el contexto y la cultura en que se desarrolla y utiliza. La cognición se considera como una relación que implica un agente interactivo en un contexto, más que como la actividad de la mente del individuo.

De esta forma consideramos que este es un modelo pedagógico apropiado ya que, comprende los procesos relativos a las cuestiones pedagógicas de cómo se aprende, cómo se enseña, las metodologías más adecuadas para la asimilación significativa de los conocimientos ya que los entornos de aprendizaje constructivista apoyan la “construcción colaborativa del aprendizaje a través de la negociación social, no de la competición entre los estudiantes para obtener apreciación y conocimiento (Jonassen, 1994). Ahora, en el proceso del autoconocimiento emocional el constructivismo juega un papel importante frente a los entornos de aprendizaje ya que fomentan la reflexión de experiencias y proporciona entornos de aprendizaje como entornos

de la vida diaria o casos basados en el aprendizaje en lugar de una secuencia predeterminada de instrucciones. Lo cual sugiere que el constructivismo juega el papel de educar para la vida ya que está en una constante reflexión de la realidad en el aprendizaje y provee a las personas el contacto con múltiples representaciones de la realidad. Permitiendo la reconstrucción de los autos (emociones) de manera significativa.

### **Teoría de aprendizaje**

En el proceso de construcción de conocimiento a partir del constructivismo, reflexionamos a Vigotsky () ya que este autor considera el aprendizaje como uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. En su opinión, la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo. En el modelo de aprendizaje que aporta, el contexto ocupa un lugar central. La interacción social se convierte en el motor del desarrollo. Vigotsky introduce el concepto de 'zona de desarrollo próximo' que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial. Para determinar este concepto hay que tener presentes dos aspectos: la importancia del contexto social y la capacidad de imitación. Aprendizaje y desarrollo son dos procesos que interactúan. El aprendizaje escolar ha de ser congruente con el nivel de desarrollo del niño. El aprendizaje se produce más fácilmente en situaciones colectivas. La interacción con los padres facilita el aprendizaje. 'La única buena enseñanza es la que se adelanta al desarrollo'.

Vygotsky rechaza totalmente los enfoques que reducen la Psicología y el aprendizaje a una simple acumulación de reflejos o asociaciones entre estímulos y respuestas. Existen rasgos específicamente humanos no reducibles a asociaciones, tales como la conciencia y el lenguaje, que no pueden ser ajenos a la Psicología. A diferencia de otras posiciones (Gestalt, Piagetiana),

Vygotsky no niega la importancia del aprendizaje asociativo, pero lo considera claramente insuficiente. El conocimiento no es un objeto que se pasa de uno a otro, sino que es algo que se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social. Vygotsky señala que el desarrollo intelectual del individuo no puede entenderse como independiente del medio social en el que está inmersa la persona. Para Vygotsky, el desarrollo de las funciones psicológicas superiores se da primero en el plano social y después en el nivel individual. La transmisión y adquisición de conocimientos y patrón.

## **Didácticas**

### **Indagación o Búsqueda.**

Según Mosston (1982 y 1993) elabora una propuesta metodológica abierta, asentada dentro de los principios del aprendizaje constructivo, debe orientarse hacia la utilización de unos estilos de enseñanza inspirados en técnicas de indagación o búsqueda. Todos ellos van a tener unas características comunes, que en mayor o menor grado quedarán plasmadas a la hora de su puesta en práctica:

Intervención activa del alumno durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Objetivos orientados no solo a aspectos motrices, también cognitivos y afectivos.
- Rol del profesor enmarcado dentro de una línea de ayuda y facilitación del aprendizaje, en absoluto directivo.
- La verificación de los resultados obtenidos queda patente tanto para el alumno como para el profesor.

Los estilos que se encuadran dentro de esta técnica de enseñanza, también se denominan Estilos Cognoscitivos

### **Descubrimiento guiado para la resolución de problemas**

Objetivo:

- Descubrimiento cognitivo o motriz de posibles soluciones de la respuesta al problema planteado por el docente
- Establecer una disonancia cognitiva en el alumno a través de un reto donde tenga que trabajar utilizando la psiquis y su motricidad.

Rol del docente:

- El profesor orienta, elabora y ofrece toda la información inicial del proceso al alumno permitiendo que sean ellos los que investiguen, tomen decisiones y descubran las posibles respuestas

Rol del alumno:

- Buscar la respuesta al problema planteado
- Activo y protagonista en el proceso de aprendizaje

Planificación de clase:

- Lo esencial es que el alumno debe buscar y encontrar por sí mismo las respuestas con total libertad.
- El profesor refuerza todas las respuestas, no critica negativamente
- No se busca un modelo único, **TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS**

- Mayor individualización y respuestas cognitivas.
- Aprendizajes más lentos pero afianzados, y con alto grado de motivación

Desarrollo de la clase:

- Presentación del problema o actividad a desarrollar
- Se animarán y reforzarán las respuestas motrices del alumno con conocimiento de resultados afectivos
- Proceso investigativo, no completo, guiado y centrado en el proceso.

Líneas didácticas de actuación:

- No indicar la respuesta o Esperar siempre la respuesta del alumno (primero verbal, luego motriz) o Reforzar las respuestas correctas
- Ofrece sugerencias adicionales a las incorrectas o No enseña mediante el modelo, aunque lo busque en ocasiones o Permite mayor participación e implicación cognitiva del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La individualización depende del tipo de tareas a resolver (respuestas masivas o grupales, o individuales)

Evaluación procesual, heterogénea y autónoma:

- El profesor es el protagonista en el proceso E-A
- El profesor evalúa el proceso del estudiante; esto quiere decir que la evaluación se hará de forma constante

## **Perspectiva disciplinar**

La expresión corporal aborda un amplio y diversificado tema, repleto de definiciones, clasificaciones y modalidades. Sin embargo, trataremos de focalizar nuestra atención en una serie de aspectos, que sin duda ayudarán a fundamentar la necesidad de trabajar y desarrollar la expresión corporal, para llegar a ese óptimo conocimiento de sí mismo

La valoración que Ivonne Berge (1982) hace sobre la expresión corporal, mencionando:

La expresión corporal nos hace tomar conciencia de inmensas nostalgias que hemos relegado a lo más profundo de nosotros mismos. Moverse libremente supone expresar nuestros sentimientos más ocultos, hacer compartir lo que pensamos, pero que no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad.(p.105)

Por tanto, incidimos en la necesidad de que los niños y niñas se conozcan expresándose, que utilicen su cuerpo de forma auténtica y al servicio de su interior, es decir, que sus cuerpos se abran por completo y muestren, sin censuras, todo lo que llevan dentro. Si lo consiguen, entonces verán que de verdad son su cuerpo. “Hombre pensado como totalidad”.

Lo que se busca, desde esta perspectiva de la expresión corporal, es convertir el espacio de los niños y niñas en un lugar de experimentación y exploración del cuerpo que potencie su capacidad expresiva de forma intencionada y creativa. Deben percibir de forma autónoma unas sensaciones internas que les guiarán, de manera individual, hacia un proceso reflexivo de aceptación y conocimiento corporal. En consecuencia, esta postura entiende que la expresión corporal «debe estar centrada en la presencia, conciencia y vivencia del cuerpo como totalidad personal en el movimiento» (Arteaga Checa, M., Viciano Garófago, V., Conde Caveda, J, 1991).



Además, la expresión corporal resulta necesaria para conseguir que cuerpo y alma se conviertan, en una unidad vital indivisible.(p.32) Al respecto, resultan esclarecedoras las siguientes palabras de Marta Castañer y Oleguer Camerino (2004):

El yo, entendido desde cualquier disciplina que lo trate, es, en definitiva un concepto, una construcción mental, pero nadie puede obstaculizar que con la práctica del vivir cotidiano, este yo se desarrolle corporalmente, a lo que la expresión corporal tiene mucho que aportar. (p.7)

La educación física sostiene una relación directa con la expresión corporal, debido a que esta se ocupa de las manifestaciones de la corporeidad, entendiendo que esta disciplina se ocupa de aprender a través de las vivencias dadas gracias al movimiento. Por ello la expresión corporal ocupa un espacio fundamental en la construcción de un desarrollo del equilibrio físico y psíquico a través de las vivencias procuradas por el docente encargado. Ya que el fin último de este, es el descubrimiento de su capacidad para autoconocerse a partir de preguntas o dudas que lo lleven a su propia reflexión. Donde el lenguaje corporal y las vivencias se convierten en el eje central para dicha reflexión.

De acuerdo al documento N° 15 “Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte” la expresión corporal se entiende como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

Ahora bien la expresión corporal es anterior a la expresión verbal, debido a que se manifiesta de manera espontánea o elaborada. *Toda expresión humana está mediada por el*

*cuerpo*: asociada a la comunicación por gestos y acciones controladas, o por la integración de la palabra, el sonido y el movimiento. Dicha comunicación se realiza a través de los *lenguajes expresivos*, que son el medio y el canal de los procesos de creación. Así mismo, es importante resaltar que los procesos senso-perceptivos, además de dar cuenta del movimiento, ubican y orientan la relación del sujeto consigo mismo y el mundo exterior

*Lenguajes expresivos corporales.*

*Si los gestos, la postura, la actitud y la tonicidad son los medios de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones, los lenguajes corporales hacen posible la conservación y transmisión de las experiencias motrices, el desarrollo de la conciencia y la orientación de los propios movimientos (Meinel, 1977, p. 19).*

Por lo tanto el desarrollo de la conciencia emocional posibilita una mejor interacción con el mundo y el otro, como lo proponen Arteaga, Viciano y Conde (2000) que el desarrollo de la expresión corporal en la escuela debe tener en cuenta: sentir el cuerpo, la expresión corporal y el lenguaje dramático, desde unos fundamentos teóricos como son la capacidad cognitiva, la capacidad física o energética, la capacidad de movimiento y la capacidad expresiva. Lo que se pretende desarrollar con la competencia expresiva corporal, es que el sujeto se conozca a sí mismo y con ello sus posibilidades de expresión con el fin de establecer comunicación asertiva y expresión con el otro de forma verbal y no verbal.

Desde el componente expresivo, el componente de los lenguajes corporales propone como prácticas las expresiones artísticas de la danza y el baile, el uso del gesto como expresión corporal de emociones de sí mismo y de los otros, la representación como opción de expresión de ideas y pensamientos. Es importante promover la participación y aceptación de nuevas

expresiones corporales de los estudiantes, puesto que el contacto con nuevas formas de expresiones corporales, sonidos producidos con el cuerpo o con elementos externos, permite el desarrollo de la competencia expresiva corporal y da la posibilidad de identificar las emociones a partir de las herramientas que posee el lenguaje corporal. En ella se pueden trabajar el gesto y la postura como ejes de las prácticas expresivas:

- El gesto, como acto comunicativo, permite transmitir o comunicar estados de ánimo; por ejemplo, la finta que puede realizar un jugador para inducir un movimiento en su oponente.
- Las posturas ofrecen una significación de carácter mecánico del cuerpo y por lo tanto, se refiere a la localización y posición de sus distintas partes. Ellas pueden expresar actitudes, aquello que pretende dar a entender una persona. Ejemplo: al realizar una posición básica en la recepción de un balón.

Los factores de espacio y tiempo son importantes en el desarrollo de la expresión corporal, pues permiten situar el cuerpo y sus movimientos en relación con el lugar y su estructuración:

- El espacio. Es el lugar donde nos movemos y se divide en orientación espacial, estructuración espacial y organización espacial. Esta categoría debe ser trabajada desde prácticas que permitan el reconocimiento del espacio personal, entendido como la relación entre límites de nuestro cuerpo y el espacio social, es decir, los espacios que compartimos con otros.
- El tiempo. Es la forma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden (Arteaga, et al., p.28). Establecen una diferencia respecto a la estructura temporal, que hace referencia a la percepción del tiempo como la duración

en términos de su medida en horas, minutos y segundos. La importancia de trabajar la temporalidad en la expresión corporal consiste en hacer un trabajo tanto de organización como de estructuración temporal.

## **Diseño e implementación**

### **Propósito**

Generar ambientes donde el individuo logre identificar sus emociones a través de la expresión corporal

### **Justificación**

La importancia de nuestro PCP es que da la posibilidad de cambiar el curso de las manifestaciones corporales y expresivas por medio de la interacción que hay con el otro. Lo cual conlleva a que el sujeto reconozca e identifique sus emociones en función de construir relaciones y ambientes positivos con el otro

### **Objetivos específicos**

- Generar prácticas corporales orientadas al reconocimiento corporal de sus manifestaciones fisiológicas frente a las emociones.
- Generar prácticas corporales orientadas al reconocimiento de las diferentes vivencias histórico-emocionales.
- Generar prácticas corporales orientadas a la identificación del comportamiento emocional dentro de la sociedad.

En la siguiente figura se muestra la relación con el tema del proyecto y la tendencia disciplinar para dar como resultado las unidades a desarrollar durante el proceso de implementación.

Tabla 1. Relaciones. Contenido y tendencia. Elaboración propia

<b>AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL</b>	<b>EXPRESION CORPORAL</b> (lenguajes expresivos corporales)	<b>UNIDADES</b>
<b>FISICO</b> ➔	<b>LA POSTURA</b>	➔ <b>RECONOCIMIENTO CORPORAL</b>
<b>PSIQUICO</b> ➔	<b>EL TIEMPO.</b>	➔ <b>RECONOCIMIENTO HISTORICO EMOCIONAL</b>
<b>SOCIAL</b> ➔	<b>EL GESTO</b>	➔ <b>IDENTIFICACION DEL COMPORTAMIENTO EMOCIONAL</b>

## Contenidos

### 1. Reconocimiento fisiológico

#### 1.1 localización corporal

#### 1.2 Dominio en manifestaciones corporales y/o emocionales

### 2. Reconocimiento historia emocional

#### 2.1 vivencia de la estructuración temporal/emocional

#### 2.2 conciencia histórico emocional/corporeidad

### 3. Identificación del comportamiento emocional

#### 3.1 conciencia de lo comunicativo-expresivo corporal

#### 3.2 identificación del lenguaje emocional con el otro

Lo anterior se expresa en una serie de contenidos que se explican en tres grandes unidades de análisis, una unidad física denominada (reconocimiento fisiológico), una psíquica (reconocimiento histórico emocional) y otra social la cual es denominada (identificación del comportamiento emocional). Donde cada una se explica de la siguiente forma, la unidad física compuesta por el tema de cambios fisiológicos busca que la persona tenga un reconocimiento corporal ante sus manifestaciones fisiológicas frente a las emociones, la unidad psíquica se caracteriza por el tema de experiencias subjetivas la cual busca que la persona tenga una organización mental adecuada frente a sus diferentes vivencias trascendentales, esto quiere decir que la persona sea capaz de reconocer la emoción en el momento en que aparece dado la experiencia que lo haya marcado. Por último la unidad social se efectúa por el tema de efectos funcionales (comportamientos) que tendría la función de identificar su conducta frente a una situación dada por medio de la interacción con el otro.

### **Estrategias**

La estrategia para lograr el objetivo del PCP es a través de la expresión corporal, el cual tiene como objetivo principal potencializar el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades. Ya que. La expresión corporal nos hace tomar

conciencia de inmensas nostalgias que hemos relegado a lo más profundo de nosotros mismos. Moverse libremente supone expresar nuestros sentimientos más ocultos, hacer compartir lo que pensamos, pero que no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad

### **Evaluación**

La evaluación cumple el rol de apreciar el proceso de cambios del estudiante durante la ejecución de las prácticas. El cual se va a llevar de forma procesual de carácter hetero-evaluativa durante plan piloto

El siguiente cuadro demuestra los componentes que conforman la malla curricular del proyecto

<b>AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EXPRESION CORPORAL</b>		
<b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</b>		
<b>PROPÓSITO</b>	Generas ambientes y condiciones donde el individuo logre identificar sus emociones a través de la expresión corporal	
<b>UNIDADES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	
Reconocimiento fisiológico	Generar prácticas corporales orientadas al reconocimiento corporal de sus manifestaciones fisiológicas frente a las emociones.	
Reconocimiento historia emocional	Generar prácticas corporales orientadas al reconocimiento de las diferentes vivencias histórico-emocionales.	
Identificación del comportamiento emocional	Generar prácticas corporales orientadas a la identificación del comportamiento emocional dentro de la sociedad.	
<b>TEMAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• localización corporal</li> <li>• Dominio en manifestaciones corporales y/o emocionales</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vivencia de la estructuración temporal/emocional</li> <li>• conciencia histórico emocional/corporeidad</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conciencia de lo expresivo/comunicativo</li> <li>• identificación del lenguaje emocional con el otro</li> </ul>	
<b>DIDACTICA</b>	Propuesta metodológica abierta para todo el proceso	
	<b>INDAGACION O BUSQUEDA</b>	<b>DESCUBRIMIENTO GUIADO</b>
<b>EVALUACION</b>	La evaluación cumple el rol de apreciar el proceso en el estudiante durante su ejecución	
	<b>TIPO DE EVALUACION (PROCESUAL)</b>	
	<b>HETERO-EVALUACION</b>	

Tabla 2. Matriz general del proyecto. Elaboración propia



## **Capítulo cuatro: Ejecución Piloto**

La ejecución nos permite identificar detalladamente la incidencia del proyecto en el campo de estudio, con el propósito de resaltar falencias y fortalezas, para el mejoramiento del proyecto curricular particular.

### **Micro contexto: Instituto Pedagógico Nacional**

El lugar donde se llevó acabo la implementación del proyecto fue en el Instituto Pedagógico Nacional, el cual es una unidad académico-administrativa de la Universidad Pedagógica Nacional; como espacio de innovación, investigación y práctica docente de ésta. Lidera procesos pedagógicos en educación formal, educación especial y educación para el trabajo y desarrollo humano de niños, niñas, adolescentes y adultos, respondiendo a los retos de nuestra sociedad, está ubicado en la Calle 127 #20-11A, localidad Usaquén, ciudad de Bogotá, actualmente ofrece desde educación especial, básica y media: con una intensidad horaria de 07:00 horas a las 15:00 horas. Tiene énfasis en distintas ramas de las ciencias y el arte; además es centro de prácticas de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, entidad que se fundó en 1955 y que actualmente es cabeza del Instituto.

El Instituto Pedagógico es un establecimiento educativo de carácter estatal con un régimen especial, dependiente de la Universidad Pedagógica Nacional. Por otra parte el colegio está ligado en su origen a la condición de la educación de la mujer en nuestra sociedad. Y el sexo masculino constituye un complemento fundamental. Su mayor representante es el rector: Adolfo León Atehortúa Cruz y el Director IPN Presidente Alejandro Álvarez Gallego. El colegio cuenta con una planta física para prácticas deportivas como; gimnasio, coliseo, canchas funcionales de

fútbol y basquetbol. También cuenta con una planta física para; preescolar, primaria bachillerato y la zona administrativa (biblioteca, sala de profesores, auditorio, enfermería, etc).

Está constituida por una organización administrativa, que. Es la instancia directiva de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa del establecimiento. El cual está constituido por:

El Director del Instituto Pedagógico Nacional quien lo presidirá. Un representante del Rector de la Universidad Pedagógica Nacional. Un representante del Consejo Superior Universitario de la Universidad Pedagógica Nacional. Dos representantes del personal docente elegidos por mayoría en una Asamblea de Profesores. Dos representantes de los padres de familia, de acuerdo con lo establecido en el Decreto 1286 de 2005 elegidos por el Consejo de Padres.. Un representante de los estudiantes, elegido por el Consejo de Estudiantes, de acuerdo con lo establecido en el acuerdo 01 de 2011 del Consejo Directivo. Un representante de los egresados, elegido por el Consejo Directivo del instituto Pedagógico Nacional de una terna presentada por la asociación o asociaciones legalmente constituidas.

La organización académica de los cursos en el IPN se maneja por comunidades y cuenta con 1600 estudiantes, con alrededor de 40 estudiantes por curso:

Comunidad 1: jardín, transición y primero

Comunidad 2: segundo y tercero

Comunidad 3: Cuarto y quinto

Comunidad 4: Sexto y séptimo

Comunidad 5: Octavo y noveno

Comunidad 6: Decimo y once

Comunidad 7: Educación especial

### **Caracterización de la población**

La población en la que se implementó el proyecto curricular particular fue con tres cursos (401, 402 y 403) del INSTITUTO PEDAGOGICO NACIONAL el número de estudiantes por grupo es; 402 - 35 estudiante, el grupo 403 - 34 estudiantes y el grupo 401 – 36. Edades entre los 10 y 12 años.

### **Micro diseño del proceso:**

El micro diseño está basado en cada una de las sesiones impartidas con el grupo de estudiantes, dado que las sesiones están basadas en la tercera unidad didáctica del programa el cual se basa en conseguir la comprensión de las emociones de los demás, entendida como la capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Esta unidad incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) con significado emocional.

La estrategia para lograr el objetivo del PCP es a través de la expresión corporal, el cual tiene como objetivo principal potencializar el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades. Ahora La evaluación impartida cumple el rol de apreciar el proceso de los cambios del estudiante durante la ejecución de las prácticas. El cual se va a llevar de forma procesual de carácter hetero-evaluativa durante plan piloto.

Tabla 3. Planeador de clases. Elaboración propia

		<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LEF</b> <b>PLANEADOR DE CLASES</b>		
		<b>INSTITUCIÓN: Instituto Pedagógico Nacional</b>		<b>EDUCADOR(ES): Bryan Montoya</b>
<b>HORA: 8:55-9:35</b>	<b>GRADO: 401</b>	<b>DOCENTE ASIGNADO: Luz Dary Granados</b>		
<b>TEMA: Conciencia de lo comunicativo y expresivo corporal</b>		<b>CLASE N.º: 1</b>	<b>N.º DE ESTUDIANTES</b>	
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Explorar distintas formas de comunicación (verbal y no verbal) con el otro a partir de la mímica</li> </ul>				
<b>ETAPAS DE LA CLASE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>			<b>TIEMPO</b>
<b>APERTURA</b>	<p>Los estudiantes deberán caminar en cualquier sentido dentro de un espacio delimitado sin emitir ningún sonido con su cuerpo y sin estrellar o detener el paso de algún compañero. El espacio será de un perímetro extenso para que ellos puedan moverse libremente, al cabo de 1 minuto el perímetro será más y más pequeño para que se les dificulte desplazarse dentro del espacio. Al cabo de que el espacio es tan pequeño que no puedan moverse. Los estudiantes serán enumerados del 1 al 2. Cada estudiante enumerado saldrá del círculo y se colocara en la posición que el profesor le indique. Dado que los numero 1 queden de frente con los numero 2, formando parejas. (dicha actividad ayudara a que los estudiantes logren desarrollar su capacidad de escucha y logren comunicarse con su cuerpo sin necesidad de hablar para poder seguir su camino)</p>			10 Min.
<b>MODULACIÓN</b>	<p><b>ESPEJO</b></p> <p>En parejas. El 1 con el 2 frente a frente. El estudiante numerado con el 1 deberá moverse de cualquier forma (gestos con su rostro, saltos, etc.), sin dejar su puesto, y sin hacer ruido. Haciendo que el otro lo copie en todos sus movimientos. Luego de un tiempo el numero 1 deberá copiar lo que haga el 2</p> <p><b>MÍMICA</b></p> <p>El estudiante numerado con el 1 deberá expresar en forma de mímica lo que más le gusta hacer. Seguido de ello el numero 2 deberá identificar lo que el</p>			20 Min.



Tabla 4. Planeador de clases. Elaboración propia


		<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LEF</b> <b>PLANEADOR DE CLASES</b>		
<b>INSTITUCIÓN:</b> Instituto Pedagógico Nacional		<b>EDUCADOR(ES):</b> Bryan Montoya		
<b>HORA:</b> 8:55-9:35	<b>GRADO:</b> 401	<b>DOCENTE ASIGNADO:</b> Luz Dary Granados		
<b>TEMA:</b> conciencia de lo comunicativo y expresivo corporal		<b>CLASE N.º:</b> 2	<b>N.º DE ESTUDIANTES</b>	
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comprende diferentes formas de comunicación/expresión corporal para la manifestación de las emociones dentro de la práctica del futbol</li> </ul>				
ETAPAS DE LA CLASE	ACTIVIDADES			TIEMPO
<b>APERTURA</b>	<p><b>Se hará retroalimentación del objetivo de clase para que los estudiantes sean conscientes de la intención de la sesión para llevarla de la mejor manera.</b></p> <p><b>Batallas de piedra papel y tijera:</b></p> <p>Todos los estudiantes se moverán dentro del espacio determinado en cualquier dirección, y en el momento en que se dé la orden de batalla cada estudiante deberá batallar con el compañero que tenga más cerca la persona que pierda se hará detrás del ganador, haciéndole barra para la siguiente batalla. Después de quedar los dos últimos grupos, cada grupo se dividirá en 2 dando un total de 4 equipos.</p> <p>Esta actividad propicia que los estudiantes entren en calor para poder ejecutar de la mejor forma la etapa central, también ayuda a que los estudiantes entren en un estado eufórico ya que la actividad tiene un síntoma competitivo. Esto ayudara a que las emociones afloren en la MODULACION de la sesión.</p>			10 Min.



Tabla 5. Planeador de clases. Elaboración propia



 <b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA LEF</b> <b>PLANEADOR DE CLASES</b>			
<b>INSTITUCIÓN:</b> Instituto Pedagógico Nacional		<b>EDUCADOR(ES):</b> Bryan Montoya	
<b>HORA:</b> 8:55-9:35	<b>GRADO:</b> 401	<b>DOCENTE ASIGNADO:</b> Luz Dary Granados	
<b>TEMA:</b> identificación del lenguaje emocional con el otro		<b>CLASE N.º:</b> 3	<b>N.º DE ESTUDIANTES</b>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Comprender las emociones de los demás por medio del juego de los sentidos</li> </ul>			
<b>ETAPAS DE LA CLASE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>		<b>TIEMPO</b>
<b>APERTURA</b>	<p>“El gusano pelota”: Dos filas, sentados uno detrás del otro, cada fila con una pelota. El objetivo es pasar la pelota con las manos hacia atrás, hasta que ésta llegue al final de la fila, él/la que tenga la pelota va corriendo con ésta hasta al principio de la fila y volvemos a hacer los mismo...así iremos avanzando hasta un punto marcado previamente.</p> <p>Esta actividad tiene lugar a la conformación de dos grupos para la modulación también para lograr que los estudiantes entren en calor y se llenen de buena actitud para la modulación</p>		10 Min.
<b>MODULACIÓN</b>	<p>En las mismos dos grupos. Cada grupo se ubicara en un extremo del espacio, cada integrante del grupo se tomara de la mano con el compañero de al lado formando así una especie de red en línea. La idea de este juego es que un participante de cada grupo se vendara los ojos y uno de ellos correrá rápidamente hasta que la malla hecha por el otro grupo lo atrapara sin dejarlo ir. Esto se repetirá hasta que todos pasen.</p> <p>Estas actividades ayudaran a que los estudiantes logren desarrollar confianza con el grupo y con ellos mismos. Por otra parte el fenómeno central de esta actividad está dentro de la reflexión. Que tendrá dos momentos, en medio de la actividad y al finalizarla. Donde cada estudiante tendrá la oportunidad de escribir una reflexión sobre la actividad teniendo en cuenta el objetivo de la clase.</p>		20 Min.
<b>CIERRE</b>	<p>Se realiza la evaluación de la actividad en donde se escuchan los aportes de cada integrante o participante de la actividad, se identificara la importancia de usar otras técnicas de comunicación y el valor que tiene la comunicación en pro del desarrollo de la convivencia y del autoconocimiento corporal.</p>		10 Min.





Tabla 6. Planeador de clases. Elaboración propia


 <b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <small>Escuela de Educadores</small>		<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LEF</b> <b>PLANEADOR DE CLASES</b>		
		<b>INSTITUCIÓN:</b> <b>Instituto Pedagógico Nacional</b>		<b>EDUCADOR(ES):</b> <b>Snaybert Salas Murillo</b>
<b>HORA:</b> 7:00-8:30.	<b>GRADO:</b> 401-402-403	<b>DOCENTE ASIGNADO:</b> Luz Dary Granados		
<b>TEMA:</b> conciencia de lo comunicativo y expresivo corporal		<b>CLASE N.º:</b> 1	<b>N.º DE ESTUDIANTES</b>	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identificar y conocer las expresiones corporales de los estudiantes</li> </ul>				
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Observar y reconocer los movimientos de mi compañero y como adecuo esos movimientos a mi cuerpo.</li> <li>○ Explorar distintas formas de comunicación (verbal y no verbal) con el otro a partir de la danza.</li> <li>○ Trabajar la percepción temporal y el ritmo.</li> </ul>				
<b>ETAPAS DE LA CLASE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>			<b>TIEMPO</b>
<b>APERTURA</b>	<b>CALENTAMIENTO</b> En esta etapa inicial se realizara un calentamiento grupal el cual será orientado por el docente, se basara en un juego llamado encantados, se realizara en el gimnasio, paso a seguir se escogerá a un integrante del grupo el cual será llamado brujo, esta persona tratará de tocar y encantar al resto de sus compañeros que deberán correr por el espacio, si el brujo toca a alguno de sus compañeros, este niño deberá quedar totalmente inmovilizado hasta que alguien de sus compañeros que no está encantado, lo desencante tocándolo. El juego dará su fin cuando el brujo haya encantado a todos sus compañeros.  <b>LAS SILLAS</b> Se colocaran haciendo un circulo, tantas sillas, menos una, como chicos haya, es decir, si hay 28 niños, se colocaran 27 sillas, todo el grupo deberá ir bailando al son			20 Min.

	<p>de la música que sonará en ese momento, hasta que la música para y tiene que ocupar una silla. Uno de los niños se quedará sin silla y por lo tanto eliminado.</p> <p>Para que no se quede eliminado, se ira formando un nuevo circulo paralelo con los chicos que se vayan eliminando del primero. De este modo cada vez un círculo se irá haciendo más pequeño y el otro más grande y así de esta forma todos los niños podrán realizar la actividad.</p> <p>VARIANTES</p> <p>En lugar de utilizar sillas, se puede utilizar aros para facilitar la actividad.</p>	
<b>MODULACIÓN</b>	<p><b>LAS ESTATUAS SENTIMENTALES</b></p> <p>Se pondrán diferentes ritmos musicales mientras los niños deberán expresar libremente lo que les transmite la música. Poco a poco se le irán dando opciones para expresar un sentimiento, por ejemplo, alegría y tristeza. Se pondrá música y cada niño debe expresar a través del movimiento una de las dos emociones en función de la música. Cuando la música se pare deberán quedarse en estatua con una expresión que refleje uno de los sentimientos dados por el docente a cargo.</p> <p>Posteriormente se le añade otro sentimiento: alegría, tristeza, asco, sorpresa. Se volverá a poner la música y se repetirá la dinámica y se irán añadiendo sentimientos conforme los vayan conociendo.</p>	15 Min.
<b>CIERRE</b>	<p>Se realiza la evaluación de la actividad en donde se escuchan los aportes de cada integrante o participante de la actividad, se identifican los pro y los contra de la actividad realizada y se hacen aportes de cómo se podría mejorar dicha actividad.</p>	10 Min.
<b>OBSERVACIONES:</b>		

<p><b>MATERIAL Y RECURSOS</b></p> <p>Sillas o aros.</p> <p>Radio.</p>	<p><u>FIRMAS DE LOS DOCENTES EN FORMACIÓN</u></p>          <p><u>FIRMA DEL RECTOR O DOCENTE ENCARGADO</u></p>
---	---



Tabla 7. Planeador de clases. Elaboración propia

		<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LEF</b> <b>PLANEADOR DE CLASES</b>		
<b>INSTITUCIÓN:</b> Instituto Pedagógico Nacional		<b>EDUCADOR(ES):</b> Snaybert Salas Murillo		
<b>HORA:</b> 7:00 – 8 : 30	<b>GRADO:</b> 401-402-403	<b>DOCENTE ASIGNADO:</b> Luz Dary Granados		
<b>TEMA:</b> conciencia de lo comunicativo y expresivo corporal		<b>CLASE N.º:</b> 2	<b>N.º DE ESTUDIANTES</b>	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Explorar distintas formas de expresión corporal</li> </ul>				
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Observar y reconocer los movimientos de mi compañero y como adecuo esos movimientos a mi cuerpo.</li> <li>○ Explorar distintas formas de comunicación (verbal y no verbal) con el otro a partir de la mímica y de la danza.</li> </ul>				
ETAPAS DE LA CLASE	ACTIVIDADES			TIEMPO
<b>APERTURA</b>	<b>CALENTAMIENTO</b> En esta etapa inicial se realizara un calentamiento grupal el cual será orientado por el docente, se basara en un juego llamado cadenita Los alumnos se sitúan por el salón y frente a ellos un par de jugadores cogidos de la mano. La pareja de jugadores intentará tocar a los demás jugadores sin soltarse las manos y enganchando a la cadena a los alumnos tocados. Cuando es tocado el último jugador termina la ronda, quedándose a pillar los dos primeros tocados de la ronda anterior.			20 Min.
	<b>LO QUE HACE EL REY LO HACE LA MONA</b> Es un juego en el cual se ubican a los niños en fila, el primer niño realizara una serie de movimientos al ritmo de la música que se pondrá en el aula de clase, los			

	compañeros que estarán ubicados detrás de el deberán imitar los mismos movimientos que el niño que esta de primero realizara, cuando se diga cambio el primero de la fila deberá ir corriendo hacia el último lugar e intentar imitar al compañero que ahora está adelante, se ira corriendo un lugar. Organización Temporal.	
<b>MODULACIÓN</b>	<p><b>ESCULTURAS</b></p> <p>Se dividirá al curso en cuatro subgrupos, cada grupo deberá escoger a una persona del grupo el cual tomará el rol de escultor/a, este integrante del grupo deberá colocar el cuerpo de unos de sus compañeros de equipo en la posición que considere oportuna. Otro integrante del grupo, con los ojos vendados, tocara la escultura, tratando de reconocer la posición en la que se encuentra. Finalmente, deberá “esculpir” una estatua idéntica a la que ha tocado, colocando el cuerpo de otro integrante del grupo en la misma posición.</p>	15 Min.
<b>CIERRE</b>	Se realiza la evaluación de la actividad en donde se escuchan los aportes de cada integrante o participante de la actividad, se identifican los pro y los contra de la actividad realizada y se hacen a portes de cómo se podría mejorar dicha actividad.	10 Min.
<b>OBSERVACIONES:</b>		
<b>MATERIAL Y RECURSOS</b>		
Pañuelos o Vendas para tapar los ojos.	<u>FIRMAS DE LOS DOCENTES EN FORMACIÓN</u>  <u>FIRMA DEL RECTOR O DOCENTE ENCARGADO</u>	

Tabla 8. Planeador de clases. Elaboración propia

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA LEF PLANEADOR DE CLASES			
<b>INSTITUCIÓN:</b> Instituto Pedagógico Nacional		<b>EDUCADOR(ES):</b> Snaybert Salas Murillo	
<b>HORA:</b> 7:00- 8:30	<b>GRADO:</b> 401-402-403	<b>DOCENTE ASIGNADO:</b> Luz Dary Granados	
<b>TEMA:</b> conciencia de lo comunicativo y expresivo corporal		<b>CLASE N.º:</b> 3	<b>N.º DE ESTUDIANTES</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identificar y conocer las expresiones corporales de los estudiantes</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Observar como el niño es capaz de identificar sus emociones y de regularlas para la resolución de conflictos.</li> <li>○ trabajar la percepción temporal y el ritmo, creando interacciones con los compañeros y de esta forma trabajando las emociones.</li> </ul>			
ETAPAS DE LA CLASE	ACTIVIDADES		TIEMPO
<b>APERTURA</b>	<b>GALLINITA CIEGA</b> Se escogerá a un niño del grupo el cual tendrá una venda en los ojos, este hará el papel de la gallinita ciega y deberá encontrar al resto del grupo, tendrá que estar con los ojos vendados con un pañuelo de tal forma que no podrá ver nada. El resto del grupo deberá hacer un círculo alrededor de la gallinita ciega, cogidos de las manos, la gallinita debe dar tres vueltas sobre sí misma antes de empezar a buscar al resto de sus compañeros. La gallinita deberá atrapar a algún de sus compañeros que no tenga la venda en los ojos, cuando la gallinita haya atrapado a alguno de sus compañeros tendrá que adivinar por medio del tacto quien es su <u>compañer@</u> . Si el niño acierta se intercambian los papeles.		20 Min.
	<b>RESPONDIENDO A UNA ACUSACION</b>		

	<p>Se iniciara leyendo la siguiente historia “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”. Luego de ser leído el cuento, los alumnos deberán pensar de forma individual como actuarían si se encontraran en la situación en la que está pepe. Después se compartirán las respuestas.</p> <p>Se dividirá al curso en dos grupos, uno se hará cargo de permitir la conciliación y buscar el camino pacífico y el otro grupo se encargara de promover más el conflicto por medio de argumentos en forma de debate. Luego de realizar el ejercicio se llegara a la conclusión de porque las primeras son mejores que las segundas.</p>	
<b>MODULACIÓN</b>	<p>Allí</p> <p>Se ubicara al grupo en un círculo, luego se enumeraran de 1 a 2 respectivamente, se ubicaran los unos con los dos de tal forma que cada estudiante tenga su pareja respectiva, en el momento que se hace la enumeración los niños deberán esparcirse por el espacio que en este caso será el gimnasio, de forma individual los niños deberán moverse al ritmo de un objeto que será tocado por el docente a cargo, el ritmo del objeto ira siendo variado para que los niños se tengan que ir moldeando a este por ejemplo (lento, rápido, dos golpes rápidos y uno lento, dos lentos y uno rápido, uno de mayor intensidad y dos de menor intensidad). Cuando el docente a cargo de un golpe al objeto en seco y de mayor intensidad de lo normal, los niños deben quedarse quietos en el sitio, deberán buscar con la mirada donde se encuentra su pareja, señalarla con el brazo y gritar “allí” (como diciendo allí está mi pareja).</p> <p>Posteriormente se repite la misma dinámica y se le añadirá una nueva acción: ir y darle la mano al compañero. Es decir, cuando se produzca el golpe en seco del objeto deberán quedarse quietos, buscar con la mirada al compañero, señalarlo, gritar “Allí” y deberán acercarse ambos para darse la mano.</p>	15 Min.
<b>CIERRE</b>	<p>Se realiza la evaluación de la actividad en donde se escuchan los aportes de cada integrante o participante de la actividad, se identifican los pros y los contras de la actividad realizada y se hacen aportes para mejorar en las clases futuras.</p>	10 Min.
<b>OBSERVACIONES:</b>		



<p><b>MATERIAL Y RECURSOS</b></p> <p>Dos tapas de ollas</p> <p>Venda o un objeto para tapar los ojos.</p>	<p><u>FIRMAS DE LOS DOCENTES EN FORMACIÓN</u></p>          <p><u>FIRMA DEL RECTOR O DOCENTE ENCARGADO</u></p>
---	---



## Capítulo quinto: análisis

### ¿Qué paso con el PCP?

A partir de la posibilidad de haber realizado una ejecución piloto del proyecto curricular particular, se logró tener en cada una de las sesiones de clase, la identificación y manifestación de emociones justificadas que permitiera afectar de manera positiva la intención del proyecto, es por ello, que en este momento se genera el espacio para contemplar observaciones pertinentes a su análisis.

Teniendo como punto de partida el tipo de hombre, sociedad y cultura, por el que propende el proyecto, se evidencia la capacidad de consciencia-reflexiva de las emociones, resaltando las interacciones complejas y diversas con el cumplimiento de los propósitos propuestos en cada sesión de clase, con los demás, y el entorno, desmostando cambios conductuales, en determinadas situaciones que confundían al sujeto en relación a las manifestaciones emocionales. Dichos cambios conductuales determinaban que las relaciones inter-personales e intra-personales se vieran afectadas de forma positiva.

Dentro del análisis pedagógico se menciona, todos los aspectos que desde la práctica, delimitaron y orientaron las acciones en busca de los propósitos planteados del proyecto, los principales a portes de la teoría pedagógica y el modelo didáctico que permitieron orientar el proceso de enseñanza – aprendizaje en la clase de educación física, desarrollando y potencializando las capacidades del ser humano a través y mediado por la intencionalidad pedagógica, del docente en formación.

En cierta medida los ambientes de interacción social y motriz en donde se resaltan las manifestaciones emocionales, afectivas y práxicas, del ser humano, posibilitaron situaciones de

identificación emocional, construcción, implicación y determinación, entre los estudiantes y demás actores educativos. En busca de mitigar las contradicciones emocionales que producen conflictos entre los actores educativos que rodean al sujeto, se posibilitó a través de las interacciones que emergen de la realidad social en un contexto socio cultural, como lo es el colombiano donde por medio del dialogo el sujeto manifiestas su subjetividad y potencia su capacidad de apropiación y construcción de una conducta positiva, que le permita desenvolverse en escenarios no solamente educativos, si en aquellos que frecuente cotidianamente, como por ejemplo su núcleo familiar, sus espacio públicos etc.

El Instituto Pedagógico Nacional busca en su misión potencializar a estudiantes capacidades, altas para competir por la excelencia, y demarca que para ellos debe existir un fortalecimiento de valores y destrezas físicas, que enriquezcan al sujeto, no muy alejado al propósito del proyecto ya que se busca contribuir a la formación de un sujeto que identifique emociones por medio de una comunicación verbal y no verbal alejados de una conducta agresiva, para ellos es pertinente resaltar la tendencia de educación física, que se implementó en busca de cumplir con el propósito de manera que el proyecto intenta construir una estructura atravesada por la intencionalidad pedagógica del docente, con el fin de propiciar diversos espacios de interacción motriz en donde el estudiante pueda reconocerse así mismo, a los demás y al entorno.

De esta manera se hace énfasis, en evidenciar y demostrar los dichos procesos de construcción en la clase de educación física, utilizando la tendencia *expresión corporal* que además de posibilitar la construcción de sí mismo en función de las prácticas corporales, brinda herramientas al docente en su carácter de observador, de las manifestaciones emocionales cargadas de significados y sentidos, para los estudiantes, es decir, que posibilita la observación, análisis e interpretación de lo que sucede en la clase de Educación Física en relación con la

mitigación de las contradicciones emocionales, se evidencia mayor gusto por las intenciones expresiones corporales en presencia de incertidumbre ya que la intención de cada sesión es desconocida desde cierto punto. Debido a las diferentes situaciones internas de cada sujeto, de igual manera todas aquellas actividades que apuntan a la expresión e identificación de emociones por medio del movimiento.

### **Nosotros y el proyecto**

En esta parte del proyecto nos enfocaremos principalmente en describir, reconocer y presentar la experiencia adquirida por los docentes frente a las prácticas en las clases de educación física, dentro del análisis de la experiencia lo dividiremos en tres perspectivas distintas las cuales son la perspectiva pedagógica, humanística y desde una perspectiva disciplinar.

Desde el análisis pedagógico podemos inferir que la teoría constructivista planteada por Duffy (2003) permitió y facilitó procesos de interacción e identificación emocional frente a las temáticas que se presentaron, se apuntaba a generar ambientes de aprendizajes que coa-ayudaran a concienciar frente a la educación tradicional impartida en los colegios públicos donde no se trabaja para expresar emociones.

A través de la interacción entre los estudiantes desde un contexto particular se fue generando un cambio procesual en la manera en que percibían la realidad y como en su papel de agentes transformadores de la sociedad reflexionaban sobre la importancia de la identificación emocional a través de la expresión corporal en una estructura social caracterizada por homogenizar la educación física.

Desde el enfoque humanístico se planteó un ideal de hombre e ideal de sociedad enfocado en la transformación de las realidades instauradas por las estructuras sociales establecidas,

también a fomentar un desarrollo humano óptimo a todos los individuos que pertenecen a un contexto en particular, se observó un cambio en el discurso reflexivo que los estudiantes realizaban en cada sesión de clase.

Se observó claramente que al principio y como método de diagnóstico los estudiantes tenían falencias en la conceptualización de los ejes principales del proyecto, hubo un poco de oposición al principio frente a las clases ya que los estudiantes desconocen cómo se identifican las emociones y como estas emociones pueden ser expresadas por medio de las manifestaciones corporales, con el transcurrir de las clases se fueron identificando y las clases se volvieron de construcción y del reconocimiento de sus propias emociones, la educación física es una materia dentro del currículo escolar de gran preferencia por los estudiantes, es labor del maestro asociar los diferentes saberes para que se genere un desarrollo íntegro tanto motor como cognitivo, social, axiológico etc.

Se realizó un análisis que gira en torno a un objetivo general sería muy ambicioso y equivoco asegurar que todos los estudiantes o alguno generaron una posición crítica frente a su labor en la identificación de emociones, queda de gran enseñanza al docente que estas temáticas arrojan resultados que con más sesiones o con la intervención de varias disciplinas puede generar un cambio rotundo y completo frente a la percepción de los contenidos curriculares, lo que se puede asegurar con total libertad es que la expresión corporal posibilita espacios que generan a través de la práctica una postura más reflexiva de las emociones por parte de los estudiantes en torno a la realidad educativa.

Desde el enfoque disciplinar y de mayor relevancia dentro de la expresión corporal posibilitadora de sujetos autónomos en la manifestación de sus emociones se puede decir que el

enriquecimiento que genera la interacción directa con los estudiantes desde todas las dimensiones del ser es de mucho provecho para la consolidación de maestros transformadores de la realidad, la educación física a través sus estrategias didácticas como los son los juegos, actividades en grupo, teatro, danza (todo lo que genere experiencia significativa, etc.) Posibilita un mayor aprendizaje de las temáticas que los docentes plantean.

### **¿Se logró?**

La Recopilación y análisis del proceso, se dará desde una evaluación formativa mencionada anteriormente, ahora. El proceso con el grupo de estudiantes se llevó a cabo con la evaluación procesual, dividida en dos partes, una evaluación en el diagnóstico con los grupos y una al finalizar para dar cuenta que tipo de cambios se habían dado a lo largo del proceso. Cabe aclarar que esta evaluación tiene una connotación cuantitativa lo que nos da un resultado objetivo a la hora de evaluar. Pero, a la hora de darle la conjetura formativa al proceso con el grupo de estudiantes, estas aproximaciones cuantitativas tendrán unas convenciones cualitativas que dependerán del resultado de lo cuantitativo, dado que cada desempeño tiene el valor de 1, se sumara todos los desempeños y dependiendo del resultado al hacer la convención nos indicara como estuvo el proceso. A continuación se indicaran la evaluación de aprendizajes diseñada y la tabla de convención cualitativa.

<b>Nombre</b>					
<b>Curso</b>		<b>Día</b>	<b>Mes</b>	<b>Año</b>	
<b>Observaciones:</b>			<b>TOTAL</b>		
			<input type="text"/>		
<b>competencia</b>	<b>Habilidad</b>	<b>Desempeño</b>			
<b>AUTO-CONOCIMIENTO</b>	<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	Explorar diversos lenguajes de expresión corporal para comprender los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones			<input type="text"/>
		Emite y recibe mensajes a través de su cuerpo, para ser consciente de sus estados de ánimo			<input type="text"/>
		Dirige por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal. Ya que es consciente del forma en que sus emociones influyen en su forma de interactuar con el otro			<input type="text"/>
		Permite transmitir o comunicar estados de ánimo ya que identifica que emoción está sintiendo y por qué.			<input type="text"/>
		Localiza y posiciona las distintas partes su cuerpo. Ellas pueden expresar actitudes, aquellas que pretenden dar a conocer las facetas de su personalidad.			<input type="text"/>

Tabla 9. Evaluación de aprendizajes. Elaboración propia

Para la realización de la valoración cualitativa se sitúa el indicador rojo como el guía más bajo y el verde como una superación en el proceso

*Tabla 10.* Convenciones cualitativas. Elaboración propia

<b>CONVENCIONES</b>
<b>BAJO</b>
<b>BASICO</b>
<b>MEDIO</b>
<b>BUENO</b>
<b>SUPERIOR</b>

### Resultados del proceso



Por medio de la sesión de diagnóstico se evidencio el nivel de desempeño y de conocimiento sobre la identificación emocional en los tres grupo intervenidos (401, 402 y 403).

A continuación se muestra la tabla de protocolo de desempeños para la realización de las estadísticas en relación a diagnóstico y evaluación final.




### Protocolo de asignación de color al desempeño:

*Tabla 11.*

Protocolo de desempeños. Elaboración propia

<b>Desempeño</b>	<b>color</b>
Explorar diversos lenguajes de expresión corporal para comprender los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones	
Emite y recibe mensajes a través de su cuerpo, para ser consciente de sus estados de ánimo	
Dirige por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal. Ya que es consciente del forma en que sus emociones influyen	



en su forma de interactuar con el otro	
Permite transmitir o comunicar estados de ánimo ya que identifica que emoción está sintiendo y por qué.	
Localiza y posiciona las distintas partes su cuerpo. Ellas pueden expresar actitudes, aquellas que pretenden dar a conocer las facetas de su personalidad.	

Se presentara el resultado de cada grupo en la sesión de diagnóstico para dar cuenta del proceso con el grupo de estudiantes, se demuestra en la siguiente tabla. Señalando que:

El grupo 401 obtuvo 2 desempeños los cuales fueron:

- Explorar diversos lenguajes de expresión corporal para comprender los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones
- Dirige por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal. Ya que es consciente del forma en que sus emociones influyen en su forma de interactuar con el otro.

El grupo 402 obtuvo 1 desempeño el cual era:

- Explorar diversos lenguajes de expresión corporal para comprender los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones

El grupo 403 obtuvo 2 desempeños:

- Dirige por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal. Ya que es consciente del forma en que sus emociones influyen en su forma de interactuar con el otro.

- Localiza y posiciona las distintas partes su cuerpo. Ellas pueden expresar actitudes, aquellas que pretenden dar a conocer las facetas de su personalidad.

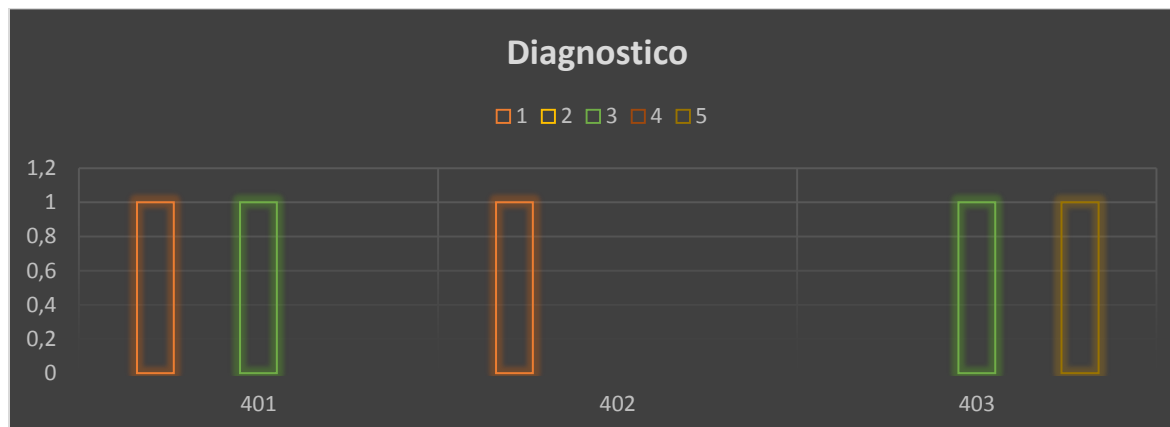


Figura 1. Diagrama estadístico para la presentación del diagnóstico. Elaboración propia.

Para demostrar los resultados de forma cualitativa para el diagnóstico, se toma la tabla de convenciones para cada grupo en relación a su proceso. Ahora el grupo 401 de muestra que está en una calificación “mala”, el grupo 402 en un rango “muy malo” y el grupo 403 “malo”. Como se demuestra en la siguiente tabla:

Tabla 12. Resultado de diagnóstico. Elaboración propia

Grupo	Convención cualitativa
401	BÁSICO
402	BAJO
403	BÁSICO

Los resultados obtenidos en la evaluación final se demuestran a partir del mejoramiento de los desempeños propuestos en la evaluación de aprendizajes, para tener en cuenta en el mejoramiento del proceso con los estudiantes se obtuvo los siguientes resultados:

El grupo 401 mantuvo los mismos desempeños en la etapa del diagnóstico, pero además de ello mejoro obteniendo un desempeño más en la evaluación final:

- Localiza y posiciona las distintas partes su cuerpo. Ellas pueden expresar actitudes, aquellas que pretenden dar a conocer las facetas de su personalidad.

El grupo 402 mejoro obteniendo 2 desempeños además del obtenido en el inicio del proceso:

- Permite transmitir o comunicar estados de ánimo ya que identifica que emoción está sintiendo y por qué.
- Dirige por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal. Ya que es consciente del forma en que sus emociones influyen en su forma de interactuar con el otro.

Para finalizar el grupo 403 obtuvo 1 desempeño además del obtenido en el diagnóstico

- Explorar diversos lenguajes de expresión corporal para comprender los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones.

El resultado estadístico en relación al mejoramiento obtenido en el proceso se presenta en los siguientes gráficos:



*Figura 2.* Diagrama estadístico para la presentación del diagnóstico y evaluación final.

Elaboración propia.

Como lo demuestra la gráfica de la evaluación final se encuentra que el grupo 401 tuvo una mejoría del 20%, el grupo 402 obtuvo por su lado un 40% de mejoría y el grupo 403 obtiene un 20% de mejoramiento en el proceso. Ahora estos resultados tienen la connotación cuantitativa. A continuación se muestra la relación cualitativa del proceso.

<b>Grupo</b>	<b>Convención cualitativa</b>	<b>Grupo</b>	<b>Convención cualitativa</b>
401	BÁSICO	401	MEDIO
402	BAJO	402	MEDIO
403	BÁSICO	403	MEDIO

*Tabla 13.* Relación cualitativa. Elaboración propia

Como lo demuestra el cuadro existen variaciones significativas en la implementación del proyecto con el grupo de estudiantes.

### **Análisis**

Durante la intervención diagnóstica podemos denotar que los niños no tienen claro cuáles son las emociones pero no saben cómo se identifican y como se expresan dichas emociones en el momento en el que estas se hacen presentes en el niño, al realizar esta primera intervención analizamos los resultados que arrojaron las actividades, continuando así con el objetivo general, pero dándole otro sentido a los objetivos específicos siendo estos nuestra base principal para la ejecución de las siguientes actividades. En cada una de las intervenciones se podía ver la evolución que tenían los niños en la identificación y expresión de sus emociones debido a que la principal dinámica utilizada era el trabajo con el otro porque es de esta forma que yo aprendo a conocerme y a identificar que estoy sintiendo, es cuando la otra persona me lo hace saber cabe aclarar que en cada sesión el objetivo principal era la identificación de las emociones a través de

la expresión corporal es por esta razón que se trabajaba la danza, la mímica, para dar cuenta del cambio del niño y siendo el cuerpo el principal protagonista dentro de este proceso formativo.

Esta consideración de la relación existente entre cuerpo, movimiento y emoción ha servido para justificar como puede desarrollarse la educación emocional a través de la Educación Física y ha abierto además una nueva línea de trabajo futuro basada en la concreción de los aprendizajes y contenidos que relacionan estos dos ámbitos.

### **Conclusiones**

Analizando los resultados de la primer ejecución piloto a la última, nos dimos cuenta que al iniciar nuestra practicas los niños si tenían claras cuáles eran las emociones que existían en los seres humanos y de cuáles eran sus características, pero no sabían cómo se identificaban por medio del cuerpo, dificultando así la interacción con sus pares, entrando en conflicto con ellos mismos y con los demás, este tipo de problemáticas fue la base necesaria para ejecutar el plan propuesto por nosotros en el macro diseño y de esta forma ir fortaleciendo en cada sesión siguiente nuestro objetivo específico el cual era que los niños pudieran identificar sus emociones y expresarlas a través de su cuerpo o de sus manifestaciones corporales.

A partir de cada una de las prácticas ya realizadas durante la ejecución piloto se concluye que es necesario trabajar y profundizar en la identificación emocional del niño y en la expresión de las mismas porque es en esta etapa de crecimiento que el niño se expresa libremente y momentáneamente dejando ver su personalidad. Este es un tema que resulta ser importante para el desarrollo integral del niño pudiendo afirmar que para que una persona se encuentre desarrollada plenamente y pueda integrarse dentro de una sociedad es necesario atender a los

aspectos emocionales potenciados por medio de lúdicas que le ayudaron al niño a identificar, reconocer y expresar las emociones que aparecían en el momento de la ejecución de la actividad.

Este trabajo permite mediante las prácticas realizadas en el Instituto Pedagógico Nacional, conocer y valorar el trabajo y la importancia de las emociones dentro del ciclo formativo del niño. Gracias a la elaboración de este proyecto curricular particular se ha podido indagar y analizar el proceso y de esta forma hemos realizado nuestras propias competencias emocionales las cuales serán muy útiles en nuestra futura labor docente.

En concreto hemos desarrollado la capacidad de reconocimiento de nuestras emociones, por medio de esta propuesta pedagógica atendiendo a las sensaciones corporales producidas, descubriendo cómo estas surgen en el interior del individuo en respuesta a nuestros propios pensamientos, las circunstancias exteriores y el contagio con las emociones de los demás. Se puede decir además, que no solo se ha conseguido una mejor identificación de las emociones y las circunstancias que las producen en los niños, sino que también se ha desarrollado la capacidad de gestión de las mismas mediante la realización de las expresiones corporales realizadas por los niños. Por último, nosotros como practicantes hemos aumentado también nuestros recursos para mantener una autoestima adecuada frente a posibles valoraciones negativas propias o ajenas.

### Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Brody L (1999) Gender, Emotion, and the Family. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- C. Chew, “Constructivist/engaged learning approaches to teaching and learning”,(2017) en Joe L. Kincheloe y Raymond Horn, op. cit., pp. 283-294.
- Carlos Soto. Definición de autoconocimiento (2016) <https://psicologosenlinea.net/1402-musica-para-relajarse-y-dormir-4-videos-selectos-para-relajarse-y-lograr-dormir.html>
- Como base para su crecimiento personal.(2013) Revista Corporeizando.
- DELAMONT, S. (1985). La interacción didáctica. Madrid: Narcea.
- Duffy T. Cunningham, “Delivery of instruction”, en The Handbook of Research for Educational Communications and Technology, Indiana, The Association for Educational Communications and Technology, 2003
- Grimson, A. (2008) “Diversidad y cultura: reificación y situacionalidad”, Tabula Rasa <https://es.scribd.com/doc/37088667/EXPRESION-CORPORAL-Y-EMOCIONES>
- Jonassen, D.H. (1994). *Thinking Technology : Toward a constructivist design model*, Educational Technology.
- Ley 115 de febrero 8 1994 [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- MATEO C. R. (2016) La expresión corporal como herramienta para el conocimiento de uno mismo o una misma: una propuesta didáctica en educación física escolar: facultad de educación de palencia universidad de valladolid
- Maturana, H. (1989). Emociones y lenguaje en educación y política. Santiago, Chile: Dolmen Ediciones.
- PAÍN, SARA:La génesis del inconsciente. La función de la ignorancia II. Nueva Visión, Buenos Aires, 1985.
- Política pública nacional de primera infancia. Colombia por la primera infancia”[http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-177832\\_archivo\\_pdf\\_Conpes\\_109.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-177832_archivo_pdf_Conpes_109.pdf)
- Proyecto curricular licenciatura en educación física PCLEF (2010). Universidad pedagógica nacional. <http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/1337792190portafoliofinal.pdf>
- Sánchez, E. (2008) Despiece Del Currículo Del Sistema Educativo Español, OEI-Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653), España
- Sergio Alfonso Reyes Castaño. Desarrollo multidimensional del ser
- Tamayo S. (nm) Desarrollo humano multidimensional. Universidad de Nariño. [file:///C:/Users/JEDJ/Downloads/Teor%C3%ADas%20de%20desarrollo%20alternativo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/JEDJ/Downloads/Teor%C3%ADas%20de%20desarrollo%20alternativo%20(1).pdf)