

**Prácticas corporales potenciadoras de la inteligencia emocional**

**Autor: Daniela Hidalgo Salas 2014120040**

**Tutor: Mauricio Robayo Espitia**

**Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia**

**Mayo 2019**

**Dedicatoria**

*A mis padres, Oscar Hidalgo y Matilde Salas; mis primeros maestros, por su paciencia,  
su ternura, pero sobre todo por su apoyo incondicional.*

*A mi hermana, Lina Hidalgo, compañera de vida, por su amor, su comprensión y por  
nuestra complicidad.*

*A mi sobrina, María José Hernández, por ser el mejor regalo que me ha dado la vida,  
por su inteligencia y su forma de ser tan auténtica, mi amor por ti hoy y siempre.*


### **Agradecimientos**

A la Universidad Pedagógica Nacional por permitirme el honor de formarme como licenciada.

A los maestros que me acompañaron en todo el proceso, especialmente a mi tutor Mauricio Robayo por su paciencia y claridad.

A mis compañeros ahora mis hermanos, por las risas, el apoyo, la complicidad y la construcción de conocimiento.

A todas las personas que de alguna manera aportaron en mi formación; Carlos Cárdenas, Sandra Mazuera, Sonia Hidalgo y el centro deportivo Expofighting.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Realizando el aprendizaje</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página IV de 4</b>	

<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>	Prácticas corporales potenciadoras de inteligencia emocional
<b>Autor(es)</b>	Hidalgo Salas, Daniela
<b>Director</b>	Robayo Espitia, Edgar Mauricio
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 110p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	INTELIGENCIA EMOCIONAL; PRÁCTICAS CORPORALES; SUJETO REFLEXIVO; EDUCACIÓN FÍSICA

<b>2. Descripción</b>
<p>Trabajo de grado que se propone crear condiciones donde la educación física por medio de prácticas corporales sea un espacio generador de inteligencia emocional. Se llevó a cabo en la ciudad de Bogotá D.C., el centro deportivo expofighting, con estudiantes entre los 12 y 17 años. El proyecto propone una perspectiva pedagógica desde el aprendizaje significativo de David Ausubel, la teoría ecológica de los sistemas de Urie Brofenbenner y asume cuatro dominios de la sociomotricidad, tendencia de la educación física que estudia al ser que se mueve, esto para la construcción de un diseño curricular enfocado a cumplir el propósito anteriormente mencionado; compuesto por diez sesiones y una evaluación llevada a cabo en tres momentos: inicial, al terminar cada unidad y final.</p>

<b>3. Fuentes</b>
<p>Acosta, E. L., Cuellar, J. E., y Pulido, J. A. (2014). <i>Los escenarios educadores de emociones desde la educación física</i> (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.</p> <p>Acosta, M. A., y Molano, S. Y. (2015). <i>Educación física potenciadora de la inteligencia emocional en la mujer gestante</i>. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.</p> <p>Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). Acuerdo (49 de 2010) por medio del cual se promueve la implementación del Programa de Inteligencia Emocional de los colegios públicos oficiales de Bogotá.</p>

- Arlés, J. y Sastre, A. (2007). *Prácticas corporales y construcción del sujeto*. Recuperado de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/1665/1814>
- Ausubel, D., Novak, J., y Hanesian, H. (2009). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas
- Carretero, M. (1999). *Constructivismo y educación*. México: Progreso.
- Constitución política de Colombia. (1991). Recuperado de <https://wsr.registraduria.gov.co/IMG/pdf/constitucio-politica-colombia-1991.pdf>
- Díaz, F. y Hernández, G. (2005). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo una interpretación constructivista*. Recuperado de <http://formacion.sigeyucatan.gob.mx/formacion/materiales/4/4/d1/p1/2.%20estrategias-docentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf>
- Díaz, J. (2013). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. España: INDE.
- Educarchile (s.f.). *El constructivismo pedagógico*. Recuperado de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/EI%20Constructivismo%20Pedag%C3%B3gico.pdf>
- Extremera, N., y Fernández, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Recuperado de <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/105/181>
- Extremera, N., y Fernández, P. (s.f.). “La inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula”. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Fernandez, P., y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (2), pp. 421-436.
- Fundación Educación Emocional. (2008). *Ley de Educación Emocional*. Recuperado de <http://fundacioneducacionemocional.org/ley-educacion-emocional/>
- Gallo, L. E. (2012). Las prácticas corporales en la Educación corporal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34 (4), pp. 825-843.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairos.
- Gómez, D. S. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica, arte de desplazamiento a la medida del niño (Parkour)*. (Trabajo de grado). Universidad Libre de Colombia, Bogotá, Colombia.
- González, J. (2009). La teoría de la complejidad. *REVISTA DYNA*, 76(157), 243-245. ISSN: 0012-7353.
- González, C. (2018). Tendencias de la educación física, Sociomotricidad. *Conferencia llevada a cabo en el espacio de F.T. disciplinar IX*, Bogotá, Colombia.
- Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Revista Digital efdeportes*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

- González, M. F. y López, M. E. (2003). *Inteligencia emocional, pasos para elevar el potencial infantil*. T.I. Bogotá: GAMMA.
- Mejía B., V. (2014). *Estudio sobre la autopercepción de la inteligencia emocional por parte de mandos intermedios en una empresa embotelladora*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, México.
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115. 8 de febrero 1994*. Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2000). *Ley 599 del 2000*. Recuperado de [https://www.unodc.org/res/cld/legislation/can/codigo-penal\\_html/Codigo\\_Penal.pdf](https://www.unodc.org/res/cld/legislation/can/codigo-penal_html/Codigo_Penal.pdf)
- Organización de Naciones Unidas. (1948). *Declaración universal de los derechos humanos*. Recuperado de [https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez, F. (2004). El medio social como estructura psicológica. Reflexiones a partir de la teoría ecológica de Bromfenbenner. *EduPsykhé*, 3(2), 161-177.
- Rivera, J. (2004). El aprendizaje significativo y la evaluación de los aprendizajes. *Revista de Investigación Educativa*, 8(14), 47-52.
- Salazar, A, J. (2018). Evaluación de aprendizaje significativo y estilos de aprendizaje: alcance, propuesta y desafíos en el aula. *Tendencias Pedagógicas*, (31), 31-46.

#### 4. Contenidos

**Fundamentación contextual.** Desde las experiencias vividas a lo largo de la carrera, en este capítulo se identifica el problema con sus características y su estado del arte. De la misma manera se encuentra el marco legal que muestra la viabilidad del proyecto y el propósito formativo.

**Perspectiva educativa.** En este capítulo se enfoca el proyecto desde tres áreas; humanística, pedagógica y disciplinar, postulando la teoría ecológica de los sistemas, la teoría del aprendizaje significativo y la tendencia de sociomotricidad respetivamente. Aquí se identifica de igual manera el tipo de hombre, la evaluación y el tipo de metodología para el proyecto.

**Diseño de implementación.** En este tercer capítulo está todo el diseño de la propuesta, empezando por el macrodiseño que se compone por unas unidades temáticas construidas desde la perspectiva educativa y el tema generador, seguido del cronograma de las sesiones y todos los formatos de evaluación y registro de la información del proyecto.

**Ejecución piloto.** En la ejecución piloto se muestra las sesiones de clase, cada una con la descripción y su respectivo análisis, además de mostrar los resultados de la evaluación diagnóstica, evaluación por unidades, evaluación final y evaluación docente.

**Análisis de la experiencia.** Aquí se postula el estudio de los resultados de las evaluaciones y la comparación entre ellas, para posteriormente estipular los resultados esperados, los no esperados, el fruto

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

del ejercicio docente y las conclusiones. Estas categorías se nutren también de los aspectos que se observaron y fueron registrados en los diarios de campo.

### 5. Metodología

El tema generador de la propuesta es la inteligencia emocional, así que se parte de los 5 aspectos que propone la teoría, tres de orden intrapersonal y dos interpersonal. Relacionándolos con la perspectiva educativa, se construyen tres unidades temáticas que llevadas a la práctica se compone por diez sesiones, donde la primera es para la evaluación diagnóstica, las siguientes cuatro sesiones se trabaja las capacidades intrapersonales, seguidas de cuatro sesiones de capacidades interpersonales y la última sesión donde se hace la evaluación final del proceso.

Con respecto al estilo de enseñanza, se usaron cuatro estilos empezando por lo inductivo hasta lo deductivo (asignación de tareas, inclusión, resolución de problemas y estilos de enseñanza socializadores). La evaluación fue individual pero posteriormente se promedió para identificar el nivel de inteligencia emocional en el que se encuentra el grupo en cada momento del proceso y así hacer el análisis de los aprendizajes.

### 6. Conclusiones

El sujeto que se mueve también se mueve por emociones y la educación física no solo debe atender aspectos motrices sino por el contrario cada una de las dimensiones que hace al ser humano único, en el caso de este PCP las emociones y la reacción reflexiva ante ellas.

La reflexión ocupó un papel protagónico en el proceso, cada vez que se hacia el cierre de la sesión enfocado a un ejercicio reflexivo los estudiantes entendían el propósito de las actividades y las prácticas corporales adquirieron significado.

Se evidencian cambios en las relaciones interpersonales en aspectos como la interlocución activa, la confianza en el otro y el respeto en las actividades.

<b>Elaborado por:</b>	Hidalgo Salas, Daniela
<b>Revisado por:</b>	Robayo Espitia, Edgar Mauricio

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	20	05	2019
--	----	----	------

**Tabla de contenido**

<b>Dedicatoria .....</b>	<b>II</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>III</b>
<b>Tabla de contenido.....</b>	<b>VIII</b>
<b>Lista de tablas.....</b>	<b>XI</b>
<b>Lista de figuras .....</b>	<b>XIII</b>
<b>Lista de siglas.....</b>	<b>XIV</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>15</b>
<b>Fundamentación contextual.....</b>	<b>17</b>
<b>Estado del arte .....</b>	<b>19</b>
<b>Marco Legal.....</b>	<b>23</b>
<b>Conceptos .....</b>	<b>25</b>
<b>Propósito formativo.....</b>	<b>26</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>26</b>
<b>Perspectiva Educativa.....</b>	<b>28</b>
<b>Perspectiva pedagógica.....</b>	<b>28</b>
<b>Perspectiva humanística .....</b>	<b>32</b>
<b>Perspectiva disciplinar .....</b>	<b>35</b>
<b>Ideal de hombre .....</b>	<b>38</b>



<b>Diseño de Implementación .....</b>	<b>39</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>39</b>
<b>Macrodisño.....</b>	<b>42</b>
<b>Formato de plan de clase .....</b>	<b>44</b>
<b>Formatos de evaluación.....</b>	<b>45</b>
<b>Diagnóstico y evaluación final.....</b>	<b>45</b>
<b>Evaluación del proceso. ....</b>	<b>54</b>
<b>Evaluación docente. ....</b>	<b>56</b>
<b>Formato de diario de campo. ....</b>	<b>60</b>
<b>Ejecución piloto .....</b>	<b>61</b>
<b>Microcontexto .....</b>	<b>61</b>
<b>Población.....</b>	<b>61</b>
<b>Ámbito educativo.....</b>	<b>62</b>
<b>Aspectos educativos. ....</b>	<b>62</b>
<b>Planta física. ....</b>	<b>62</b>
<b>Microdisño.....</b>	<b>63</b>
<b>Cronograma. ....</b>	<b>63</b>
<b>Plan sesión de clases.....</b>	<b>64</b>
<b>Análisis de la experiencia .....</b>	<b>94</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>94</b>
<b>Evaluación diagnóstica. ....</b>	<b>94</b>
<b>Evaluación del proceso. ....</b>	<b>98</b>
<b>Evaluación final. ....</b>	<b>100</b>
<b>Ejercicio docente .....</b>	<b>104</b>
<b>Resultados esperados.....</b>	<b>105</b>

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>Resultados no esperados.....</b>	<b>105</b>
<b>Sugerencias .....</b>	<b>106</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>106</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>108</b>

**Lista de tablas**

**Tabla 1. Categorías situaciones sociomotrices ..... 365**

**Tabla 2. Macrodisño proyecto curricular particular..... 41**

**Tabla 3. Formato planeación de clases ..... 4443**

**Tabla4. Clasificación test BOSTON IE..... 465**

**Tabla 5.Instrumento de evaluación diagnóstica BOSTON IE..... 47**

**Tabla 6. Instrumento de evaluación diagnóstica BOSTON IE(observación)..... 50**

**Tabla 7.Evaluación docente ..... 576**

**Tabla 8. Evaluación docente por parte del encargado de la institución ..... 587**

**Tabla 9. Autoevaluación docente..... 598**

**Tabla 10. Diario de campo proyecto curricular particular..... 609**

**Tabla 11. Cronograma ejecución piloto..... 62**

**Tabla 12. Plan de clase sesión 1 ..... 63**

**Tabla 13.Diagnóstico autoconocimiento emocional ..... 665**

**Tabla 14. Diagnóstico autocontrol emocional ..... 676**

**Tabla 15. Diagnóstico automotivación ..... 676**

**Tabla 16. Diagnóstico empatía..... 687**

**Tabla 17. Diagnóstico HHSS ..... 698**

**Tabla 18. Plan de clase sesión 2 ..... 698**

**Tabla 19. Plan de clase sesión 3 ..... 71**

**Tabla 20. Plan de clase sesión 4 ..... 73**

<b>Tabla 21. Plan de clase sesión 5 .....</b>	<b>765</b>
<b>Tabla 22. Evaluación unidad 1 .....</b>	<b>787</b>
<b>Tabla 23. Plan de clase sesión 6 .....</b>	<b>798</b>
<b>Tabla 24. Plan de clase sesión 7 .....</b>	<b>809</b>
<b>Tabla 25. Evaluación unidad 2 .....</b>	<b>8281</b>
<b>Tabla 26. Plan de clase sesión 8.....</b>	<b>82</b>
<b>Tabla 27. Plan de clase sesión 9 .....</b>	<b>8584</b>
<b>Tabla 28. Evaluación unidad 3 .....</b>	<b>876</b>
<b>Tabla 29. Plan de clase sesión 10 .....</b>	<b>876</b>
<b>Tabla 30. E. final Autoconocimiento emocional.....</b>	<b>898</b>
<b>Tabla 31. E. final Autocontrol emocional.....</b>	<b>909</b>
<b>Tabla 32. E. final Automotivación.....</b>	<b>909</b>
<b>Tabla 33. E. final Empatía emocional .....</b>	<b>90</b>
<b>Tabla 34. Habilidades sociales .....</b>	<b>9291</b>
<b>Tabla 35. Heteroevaluación docente .....</b>	<b>91</b>
<b>Tabla 36. Autoevaluación docente.....</b>	<b>92</b>

## Lista de figuras

<b>Figura 1. Grafico teoría ecológica Urie Bronfrenbrener. ....</b>	<b>332</b>
<b>Figura 2. Gráfico de autoevaluación. ....</b>	<b>554</b>
<b>Figura 3. Gráfico de heteroevaluación. ....</b>	<b>565</b>
<b>Figura 4. Resultados diagnóstico Autoconciencia. ....</b>	<b>954</b>
<b>Figura 5. Resultados diagnóstico Autocontrol. ....</b>	<b>954</b>
<b>Figura 6. Resultados diagnóstico Automotivación. ....</b>	<b>965</b>
<b>Figura 7. Resultados diagnóstico Empatía ....</b>	<b>966</b>
<b>Figura 8. Resultados diagnóstico HHSS. ....</b>	<b>976</b>
<b>Figura 9. Diagnóstico general. ....</b>	<b>987</b>
<b>Figura 10. Resultados evaluación unidad 1. ....</b>	<b>987</b>
<b>Figura 11. Resultados evaluación unidad 2. ....</b>	<b>998</b>
<b>Figura 12. Resultados evaluación unidad 3. ....</b>	<b>99</b>
<b>Figura 13. Resultados E. final Autoconciencia.....</b>	<b>100</b>
<b>Figura 14. Resultados E. final Autocontrol. ....</b>	<b>100</b>
<b>Figura 15. Resultados E. final Automotivación.....</b>	<b>101</b>
<b>Figura 16. Resultados E. final Empatía.. ....</b>	<b>102101</b>
<b>Figura 17. Resultados E. final HHSS. ....</b>	<b>102</b>
<b>Figura 18. Resultados evaluación final. ....</b>	<b>102</b>
<b>Figura 19. Comparación final de resultados. ....</b>	<b>1043</b>

**Lista de siglas**

<b>E</b>	<b>Evaluación</b>
<b>EF</b>	<b>Educación Física</b>
<b>HHSS</b>	<b>Habilidades sociales</b>
<b>IE</b>	<b>Inteligencia emocional</b>
<b>LEF</b>	<b>Licenciatura en Educación Física</b>
<b>MEN</b>	<b>Ministerio de Educación Nacional</b>
<b>PCP</b>	<b>Proyecto Curricular Particular</b>
<b>UPN</b>	<b>Universidad Pedagógica Nacional</b>

## Introducción

*“El alma está en el cerebro” Eduard Punset*

El ser humano se mueve por emociones, actúa respecto a lo que siente en cada momento de su vida, pero esa reacción ante dichas emociones puede tener consecuencias positivas o negativas. Cada día, son más notorias las agresiones, el acoso y algunas situaciones que hacen llegar al individuo hasta el suicidio, la persona actúa sin conocer la causa y posteriormente llega a un estado de reflexión en el que no entiende la razón de su conducta; esto es el resultado de un bajo nivel de inteligencia emocional, que es la capacidad para identificar, controlar y expresar las emociones.

La licenciatura en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional, plantea proponer un proyecto curricular particular PCP; la línea de esta propuesta curricular se centra en el aporte que puede dar la educación física al fortalecimiento de la inteligencia emocional. El propósito de este proyecto, es generar condiciones donde las prácticas corporales como acciones transformadoras de sujetos, lo lleven a un estado de reflexión de sus emociones, de que sienten, por qué lo sienten para así posteriormente, comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento y así, generar capacidades de orden social.

En el primer capítulo, fundamentación contextual, se encuentra la contextualización de la problemática con su respectivo estado del arte, en un segundo capítulo titulado perspectiva pedagógica, se guía el proyecto desde tres enfoques; humanístico, pedagógico y disciplinar,

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

desde los que se construye el diseño curricular postulado en el tercer capítulo, donde se encuentran las unidades temáticas y los formatos de evaluación. En el siguiente capítulo llamado ejecución piloto, se identifican las características de la población a aplicar e igualmente las intervenciones con su respectivo análisis y evaluación para así poder escribir el quinto capítulo, análisis de la experiencia, donde se recopilan los resultados y la información obtenida para lograr hacer el estudio de la viabilidad del proyecto.



### **Fundamentación contextual**

En el camino que se ha recorrido de la licenciatura en educación física, se han realizado varias visitas de observación en los diferentes contextos de la educación, formal, informal y educación para el trabajo y el desarrollo humano; de ello se evidencian algunos problemas, necesidades y oportunidades; se vieron aspectos generales en los contextos y otros específicos en cada uno de ellos.

En el caso de esta propuesta curricular, como ya se mencionó, la atención se centró en la inteligencia emocional y su relación con las prácticas corporales. Un problema evidente, es la incapacidad de algunos sujetos para relacionarse entre ellos, y construir vínculos sólidos, esto se nota en la falta de expresión verbal. El déficit en la comunicación genera discusiones, ya que, no logran declarar su sentir de una manera respetuosa si no que, se hace con lenguaje verbal y corporal ofensivos; que en muchos casos llevan a la agresión física.

La carencia de la expresión verbal sin agresión, muestra que no hay control de las emociones, en especial las emociones negativas, por ejemplo, la ira; el sujeto no regula su sentir, si no que actúa inmediatamente sin pensar en las consecuencias, y sin importar el bienestar del otro. Hablando específicamente del contexto formal y la educación para el trabajo y el desarrollo humano, cuando aparecen emociones y no se regulan, se convierte en un aspecto que afecta el aprendizaje óptimo; esto se evidencia en el bajo rendimiento, ya que, cuando una persona es consumida por las emociones se centra su atención en éstas, obstaculizando cualquier intento de entender otra cosa. En el caso de las prácticas corporales pierden la motivación por realizarlas, mostrando y expresando de diferentes maneras su desinterés.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Volviendo a la carencia de expresión de lo sentido, es donde se nota que hay una falta de conciencia en la emoción, ni de donde proviene y por eso no se puede expresar de manera verbal, pero se evidencian sus emociones negativas con otras manifestaciones como la fatiga, la confusión, falta de concentración o el llanto, señales que el sujeto no reconoce porqué las presenta. Otra evidencia de la no conciencia, es el desconocimiento de las fortalezas que tiene cada uno, esto se muestra cuando se realizan prácticas corporales totalmente nuevas y muchos no confían en sí mismos, enunciando repetidamente las palabras “no puedo”, hasta que logran realizarlas.

Por otro lado, el término “emociones” o cualquiera que esté relacionado con él, es pocas veces es mencionado en el discurso del maestro, en muchas ocasiones no existe una retroalimentación de la sesión, y cuando la hay, pocas veces se habla del sentir de los estudiantes. Específicamente hablando de la educación formal y en la clase de educación física, no se evidencia ningún tipo de educación emocional, ni el interés por conocer el sentir de los estudiantes y la influencia que estas tienen en su desempeño.

Es preciso el fortalecimiento de la inteligencia emocional, para tener sujetos socialmente activos, que tengan empatía y por consiguiente habilidades sociales. Para esto se encuentra como necesidad, educar a las personas en diferentes aspectos empezando por la autoconciencia y el autocontrol de las emociones, puesto que al fortalecer estas facetas las demás se forman de una manera natural; para esto es pertinente crear espacios donde el sujeto tenga diferentes experiencias donde sea consciente de su sentir, acompañados del discurso del docente y la retroalimentación.

### Estado del arte

En la búsqueda de documentos, tesis, artículos entre otros, se encontraron varios trabajos donde se relaciona la Inteligencia Emocional con la Educación Física o con la escuela. Se empezará por citar a Fernández y Ruiz, (2008) afirman que:

La enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal. Lo esencial es ejercitar y practicar las habilidades emocionales y convertirlas en una respuesta adaptativa más del repertorio natural de la persona. (p.432)

Con esta afirmación se tienen distancias, ya que, la manera en que los maestros se dirigen a los estudiantes y la manera en que manejan su discurso, afecta considerablemente el comportamiento de los estudiantes, ya que como dice Aldana y Silva, (2016) en su PCP *Educación Física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional*”:

El docente es quien tiene la mayor responsabilidad del que transmite un conocimiento de los contenidos en su clase y debe lograr que sea significativo para los alumnos y así ellos aprobaran una serie de competencias intelectuales, pero el docente también debe moldear y conectar el conocimiento, para que tenga coherencia con la realidad social que viven los alumnos (p.56)

Este proyecto tuvo como finalidad el desarrollo de la inteligencia emocional segmentada, es decir, cada uno de los aspectos que la componen fueron trabajados por separado por medio de la expresión corporal como tendencia. Los estudiantes llevaron un diario donde cada una de las sesiones hacían gráficos sobre cómo se sentían, y con base a dichos diarios y a una evaluación

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

por objetivos, en donde se observa la conducta, efectividad y que la instrucción fuera realizada tuvieron como resultado la reflexión de los estudiantes frente a sus emociones y relaciones de empatía.

La escuela es un escenario donde se puede potenciar la inteligencia emocional, citando a Acosta, Cuellar y Pulido, (2014), que en su PCP *Los escenarios educadores de emociones desde la educación física*, afirman:

El contexto educativo es esencial en la formación de los alumnos, el docente también aporta algunas veces de manera significativa y otras sin trascendencia relevante, por eso desde la educación física podemos enriquecer las experiencias de los alumnos ofreciendo diversos escenarios que posibilitan la reflexión de las emociones. (p.5).

De igual manera las autoras citadas anteriormente, Aldana y et al, (2016) fortalecen esta idea diciendo:

Es necesario que desde la Educación más específicamente desde la E.F, se permita ese canal de comunicaciones y relaciones en donde se le devuelva a la persona ese sentido de vida y a la vez se logre generar espacios de experiencias, de reflexión que lleven a la transformación no solo del individuo sino de la sociedad. (p.16)

Acosta, et al. (2014) , mencionan que “El desarrollo emocional satisfactorio supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de involucrarse con otras personas de forma adecuada relacionándose positivamente” (p.47) Estos mismos autores afirman que: “La conciencia de los propios sentimientos y su expresión mediante la verbalización ayuda a producir una clara individualidad; una aceptación de sí mismo, una seguridad y autoestima adecuadas al nivel de desarrollo “(p.48). Cuando los sujetos son capaces

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

de identificar sus emociones para posteriormente controlarlas, adquieren una habilidad para entender el sentir del otro (Empatía); Extremera y Fernández (2004), manifiestan que “las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás.” (p.5)

Acosta y Molano (2015) en su proyecto *Educación física potenciadora de la inteligencia emocional en la mujer gestante* proponen el potenciamiento de esta capacidad en la mujer gestante desde la expresión corporal como biodanza y teatro. De la misma manera que el proyecto citado anteriormente, se trabaja la inteligencia emocional segmentada y tienen como resultado un cambio en las habilidades expresivas de las mujeres y conciencia no sólo emocional sino también de la importancia de la inteligencia emocional; esto las llevó a modificar sus relaciones en todos los ambientes sociales que habitan.

Gómez Acevedo (2015) dice que: “Las emociones y el equilibrio emocional es lo primero para transformar niños con metas establecidas”, (p.45) y en su proyecto “Desarrollo de la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (Parkour)” propone el parkour como alternativa para la educación de emociones y tiene como resultado mejoría en un porcentaje del test de sacks, que realizó iniciando la intervención y al final de todas las sesiones.

Ahora, hacía las prácticas corporales y su relación con la inteligencia emocional, Gallo (2012) menciona que:

Por medio de una práctica corporal podemos saber de la experiencia y, por tanto, sobre el cuerpo. Si el ser humano se produce a sí mismo, esto significa que a partir de las formas

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

de expresión del cuerpo se hacen visibles formas de la experiencia de la persona que lo transportan a otro marco de reflexión y de sensibilidad. (p.826)

Así mismo, en 2003 González y López, afirman que: “la inteligencia emocional puede ser desarrollada durante toda la vida a través de las diferentes experiencias” (p.15). Estas declaraciones llevan a pensar en las prácticas corporales como acciones donde se pueden educar las emociones, en cualquier contexto educativo

Por otro lado, nacional ni internacionalmente existen proyectos educativos que abarquen la inteligencia emocional, pero en la ciudad de San Juan en Argentina, hubo un proyecto de ley llamado “Ley Educación Emocional”, propuesto desde la fundación educación emocional, (2007) que tenía como fines y objetivos

Desarrollar, mediante la enseñanza formal, cada una de las habilidades emocionales – conocimiento de uno mismo, autorregulación emocional, motivación o aprovechamiento productivo de las emociones, empatía y habilidades sociales- así como las habilidades de elección en cada niña y niño y tutores/as –docentes y padres- mediante la Educación Emocional, con el objetivo de alcanzar una mejor calidad de vida de todos los ciudadanos.

De igual forma, a nivel distrital, hubo un proyecto de acuerdo (49 de 2010) por medio del cual se promueve la implementación del programa de “inteligencia emocional de los colegios públicos oficiales de Bogotá”, ninguno de estos dos proyectos tiene fecha de entrada en vigencia.

Los proyectos anteriores proponían la educación emocional como parte del programa curricular en educación formal, pero ninguno plantea la retroalimentación de las actividades escolares como herramienta de fortalecimiento de la inteligencia emocional, a diferencia del

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

presente proyecto que en primera medida busca que pueda ser usado en cualquier tipo de educación y toma la retroalimentación como parte fundamental del proceso. Por otro lado, todos los proyectos mencionados se enfocan en fortalecer la inteligencia emocional con el fin de obtener habilidades de orden interpersonal, pero trabajando los cinco aspectos que competen esta capacidad de manera segmentada, esta propuesta curricular se orienta en las prácticas corporales como educadoras de características intrapersonales (autoconciencia y autocontrol), que luego permiten el desarrollo interpersonal.

### **Marco Legal**

Con respecto a las leyes que respaldan esta propuesta curricular está en primer momento la Ley General de Educación del ministerio de educación nacional (MEN, 1994) que en el artículo 5o. dice

Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. (p.1)

Esta ley menciona que la educación debe atender al individuo en todas sus dimensiones, y esto abarca la atención de este proyecto que son las emociones. Este PCP está orientado por tres conceptos clave; identificación, control y expresión; con respecto a éste último la Constitución Política de Colombia (1991), en el capítulo 2do, estipula:

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. (p.10)

De igual manera, haciendo referencia al concepto de la libre expresión de lo que se piensa, la declaración de los derechos humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1948) en el artículo 19, textualmente dice:

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión. (p.3)

La falta de control de las emociones puede causar acciones reactivas y no reflexivas, en este caso, el sujeto puede llegar a cometer delitos cuando es consumido por las emociones, según el Código Penal Colombiano (2000), pueden tener una pena de punibilidad menor, pero no están exentos de ser judicializados, exactamente dice: “CAPÍTULO SEGUNDO, De los criterios y reglas para la determinación de la punibilidad (menor). El obrar en estado de emoción, pasión excusables, o de temor intenso.” (p.17) Este proyecto esta guiado por tres conceptos clave; identificación, control y expresión, las normas nombradas anteriormente respaldan la libre expresión, en este caso, la expresión de emociones.



## Conceptos

Para el desarrollo de este proyecto es necesario analizar los dos conceptos por los que está encaminado, que son inteligencia emocional y prácticas corporales. Anteriormente se dio una breve definición de inteligencia emocional, que resumiéndola es la capacidad del ser humano para conocer y controlar sus emociones entendiendo así, las del otro.

Dentro de esta capacidad existen cinco aspectos clave de orden intrapersonal e interpersonal; como primera instancia está la autoconciencia, que es la sintonía que se tiene de la información de sí mismos, en este caso de las emociones, pero esta fase de la inteligencia emocional radica en conocer y reflexionar acerca de lo que se siente, en que momento y por qué. Luego de esto se encuentra el autocontrol, que es la respuesta consiente a dichas emociones después de la reflexión teniendo dominio de ellas y no de manera contraria. Estos dos aspectos son de perspectiva intrapersonal y son los que competen a este proyecto. De igual manera, dentro de este grupo también se encuentra la automotivación (intrínseca), es aquí donde las personas alinean sus emociones para poder realizar alguna actividad.

Desde el panorama interpersonal se encuentra la empatía, que es la participación en una realidad ajena a la que se vive, específicamente hablando de una realidad afectiva y las habilidades sociales, que son la comunicación asertiva, la escucha activa, la capacidad de negociación, la paciencia, entre otras. Estas cualidades, pertenecen a la inteligencia emocional pero no es el primer interés del PCP.

Ahora bien, las prácticas corporales son acciones transformadoras de sujetos donde según Arlés y Sastre (2007) crean su “sí mismo” a través de ellas y en las que el cuerpo se instaura

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

como expresión de la experiencia subjetiva, de igual manera, mediatizan un proceso de identidad. Una de las características de las prácticas corporales es la intencionalidad que tiene el sujeto en su realización, siempre tienen un sentido. Esto conduce a entender las prácticas corporales como acciones consientes y reflexivas, rasgos que competen la dirección de esta propuesta curricular. Gallo Cadavid (2012) menciona tres tipos: deportivas, artísticas y lúdicas, la intención de este proyecto, trabajar con ellas para la formación en la conciencia de emociones.

### **Propósito formativo**

A la luz de lo expuesto, el propósito formativo de este PCP se centra en desarrollar condiciones donde la educación física a través de las prácticas corporales sea un escenario generador de inteligencia emocional, siempre ligado con la retroalimentación de las actividades. Con esto se busca formar un sujeto que sea consciente y reflexivo, para así lograr la autorregulación del comportamiento al responder a dicho sentir y potenciar las habilidades sociales.

### **Conclusiones**

- La educación física en los tres contextos educativos ha tenido una dirección netamente física y motriz, dejando de lado otros componentes que afectan la vida del ser humano, como en el caso de este PCP; la educación de las emociones.
- La educación física puede ser un escenario potenciador de habilidades que signifiquen en la vida de los sujetos y que contribuyan a su desempeño en todos los ambientes sociales que habitan.
- La relación de la educación emocional con las prácticas corporales posibilitan el surgimiento de habilidades de orden social.



### **Perspectiva Educativa**

Teniendo en cuenta lo que se expuso en la fundamentación contextual; sobre la carencia de inteligencia emocional evidenciada en las observaciones y las prácticas corporales potenciadoras de dicha capacidad, se deberá enfocar la propuesta curricular hacia tres componentes, el primero de ellos es el pedagógico, en donde se expone que tipo de modelo educativo es adecuado para aplicar con todos los aspectos que lo caracterizan; relación maestro-estudiante, metodología, contenidos, finalidad. El segundo componente es el humanístico, donde desde una teoría del desarrollo humano se argumenta que tipo de hombre se quiere formar por medio de la propuesta curricular y por último el componente disciplinar, que aborda la tendencia, enfoque y estilo de enseñanza de la educación física que se piensa emplear. La finalidad de este segundo capítulo, además de argumentar los tres componentes mencionados, es encontrar una relación coherente entre ellos que se direccionen a responder el propósito formativo de este PCP.

### **Perspectiva pedagógica**

El componente pedagógico es visto desde el modelo pedagógico constructivista, Según Mario Carretero (1999), el constructivismo pedagógico lleva a pensar al individuo no como un producto del ambiente ni tampoco solo el resultado de capacidades internas, sino una construcción propia que relaciona estos dos aspectos. Es una construcción del ser humano desde las estructuras que ya posee, que fueron construidas en la relación con el medio que lo rodea. De igual forma Frida Díaz (2005) dice que los sujetos del constructivismo son activos en la estructuración del conocimiento y que permiten explicar la génesis del comportamiento y el aprendizaje. Viendo estas afirmaciones, lo que propone este PCP es potenciar la inteligencia

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

emocional por medio de las prácticas corporales, pero ¿cómo hacerlo?, primero desde lo que ya se sabe acerca de sus emociones, y de su comportamiento con respecto a ellas, segundo, lo que genera a nivel emocional el medio y la interacción con el otro, y tercero, como dice Díaz (2005), entendiendo las razones de las respuestas ante el sentir, para llegar a la reacción reflexiva, todo esto entendido desde las prácticas corporales.

La enseñanza constructivista considera que el aprendizaje siempre es una construcción interior con miras al desarrollo del ser humano, Según el portal educativo educarchile (s.f.) hay cuatro características esenciales de este modelo: la primera es que se apoya en el repertorio conceptual que ya tienen los estudiantes, la segunda es que anticipa ese cambio conceptual de la relación entre lo que ya se conoce y lo que se descubre, la tercera es que confronta ideas sobre los nuevos conceptos, y la cuarta es que lleva esos nuevos conceptos a una situación concreta de la realidad. En este sentido, los conceptos que se tendrán en cuenta son las emociones que les producen una práctica corporal, la nuevas emociones que se genera al modificar la práctica o la manera en que se realiza, la idea de que se pueden identificar y controlar dichas emociones y por último que ese autocontrol genere una empatía y habilidades sociales aplicables en otros contextos de su realidad.

Existen algunas condiciones que son necesarias para que el modelo constructivista sea exitoso, una de ellas y la más importante para este proyecto que se enfoca en un sujeto reflexivo, buscando que el estudiante esté inconforme con lo que ya sabe, para así generar la voluntad del aprendizaje, así mismo, el nuevo concepto debe ser claro, diferente al anterior y aplicado a situaciones reales. Siguiendo por la línea de la reflexión, el sujeto debe ser consciente del nacimiento de su conocimiento y su comportamiento previo, también debe existir un ambiente donde se pueda expresar libremente, en el caso de esta propuesta curricular, donde logre

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

manifestar lo que verdaderamente siente, e igualmente este espacio debe permitir que todos los actores sean activos en la construcción de conocimiento.

El docente se presenta como un profesional reflexivo que realiza una labor de mediación entre el conocimiento y sus estudiantes, su función principal es orientar y guiar la actividad mental constructiva de los sujetos, según Díaz (2005) debe reunir varias cualidades, como son: ser mediador, promover aprendizajes significativos, prestar ayuda pedagógica ajustada a las necesidades de cada uno, respetar posturas, evita ser el único que maneje el discurso en la clase y establecer comunicación asertiva con los estudiantes basada en los valores. Por otro lado, el estudiante tiene un papel fundamental porque es quien construye o reconstruye su conocimiento, eso quiere decir que no es pasivo ante el maestro en relación con el aprendizaje, sino más bien toma una actitud activa y propositiva.

Existen varios autores que abordan el constructivismo, Jean Piaget (constructivismo psicogenético), Lev Vygotsky (constructivismo sociocultural), David Ausubel (aprendizaje significativo) y Jerome Bruner (aprendizaje por descubrimiento) pero para este PCP es pertinente enfocarse en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel.

David Ausubel (1973) propone la teoría del aprendizaje significativo la cual expone un cambio en el significado de la experiencia en donde el conocimiento integra significado psicológico; donde la información potencial se convierte en contenido nuevo y significado lógico; donde se relaciona intencionalmente dichos conceptos, esto para vincular los contenidos con las estructuras cognitivas previas y así dichas estructuras sean reconstruidas.

Entre los tipos de aprendizaje significativo se encuentran tres: El aprendizaje por representaciones, que es la atribución de significado a determinados símbolos, el aprendizaje de conceptos, donde estos son objetos, eventos, situaciones o propiedades, que poseen atributos de

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

criterios comunes, y se designan mediante algún signo o símbolo, estos se adquieren mediante un proceso de formación o asimilación y se obtiene por medio de la experiencia, por último, el aprendizaje por preposiciones, que es la combinación y relación de varias palabras, haciendo que adquiera un nuevo significado integrando lo connotativo con lo denotativo.

Según Rivera (2004), la evaluación en el aprendizaje significativo debe ser; diagnóstica porque permite extraer datos y disponer de información significativa sobre las necesidades, luego debe ser formativa que va de la mano con el proceso detectando los factores que están influyendo en el sujeto y por último debe ser sumativa, para evaluar la situación final de quien participó en el proceso de aprendizaje. ¿Quién evalúa? En este momento el aprendizaje significativo conviene la autoevaluación y la heteroevaluación. En la autoevaluación lo fundamental es conocer la propia percepción del estudiante respecto al trabajo que está realizando en el ámbito individual como en el grupal. En la heteroevaluación el profesor dará su visión externa del proceso.

Desde la literatura existente sobre la evaluación en la teoría del aprendizaje significativo, Salazar (2018) propone a modo de síntesis tres técnicas, con procedimientos e instrumentos. En primer lugar, se encuentra la técnica observacional, que puede ser de manera sistemática o no sistemática, en donde se utilizan instrumentos como libretas o autobiografías. Luego, están la producción de los estudiantes de manera oral, escrita, representaciones gráficas o prácticas como debates, informes, dibujos o proyectos. Por último, está la técnica de intercomunicación, que se manifiesta en el “cara a cara” o de manera grupal. Todo esto aplicado a una evaluación de manera conceptual y procedimental.

A la luz de lo expuesto, es pertinente dar uso de los tres tipos de aprendizaje significativo en la medida en que se basan en la experiencia personal del sujeto al igual que las prácticas corporales para darle un significado a la acción, asociando conceptos previos a símbolos o a

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

nuevos contenidos. En este caso, la información que se tendrá en cuenta será el conocimiento de sus emociones y su comportamiento respecto a la práctica corporal que se realiza. Una de las finalidades de la propuesta es que lo aprendido se transfiera a otros momentos o se aplique a situaciones reales de la cotidianidad; como en el contacto con los otros, características fundamentales del aprendizaje significativo.

Las emociones del ser humano son totalmente subjetivas, depende que cada uno de los individuos, su formación y el contexto en el que vive, por eso es acertado el papel del docente mediador y creador de espacios de experiencia y expresión desde la práctica corporal. Así mismo, el estudiante debe ser propositivo y activo en la reflexión de sus emociones para lograr el autocontrol y la expresión de las mismas.

### **Perspectiva humanística**

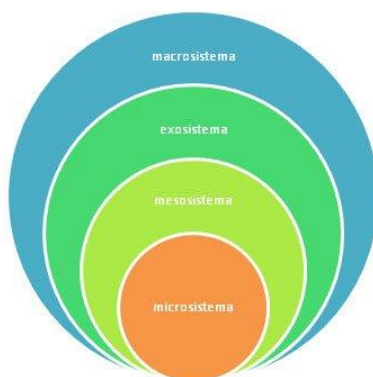
Este componente será guiado por una teoría del desarrollo humano; teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner (citado por Pérez Fernández, 2004), sin embargo, antes de conceptualizar la teoría, es necesario entender aspectos de la teoría de la complejidad, ya que, se relacionan directamente en la medida que el concepto de “complejidad” hace referencia a una estructura constituida de diferentes sistemas con elementos que se interrelacionan entre sí, dichos elementos tienen comportamientos y propiedades que no son evidentes a simple vista. Según Edgar Morín (citado por González, 2009) la complejidad es una manera de pensar donde el individuo tiene una forma de interpretación de la realidad según su capacidad de síntesis. La complejidad comprende los fenómenos aleatorios como la consecuencia de la interacción entre sistemas. Ante esta incertidumbre de lo que va a suceder y luego de los sucesos, se genera en los sujetos una serie de sensaciones, factor que es línea transversal en este PCP.



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Siguiendo la idea de Morín (citado por González,2009) que “es complejo aquello que no puede resumirse en una palabra maestra, aquello que no puede retrotraerse a una ley, aquello que no puede reducirse a una idea simple”(p.12) pero que es totalmente necesario distinguir dichas ideas sin aislarlas, se da paso a conceptualizar la teoría ecológica de Bronfenbrenner, que se concibe como un conjunto de estructuras seriadas; según Pérez Fernández (2004), se interpreta el medio social como una cadena de ambientes independientes que operan de forma similar y que se relacionan unos con otros.

La teoría ecológica destaca el estudio de estos ambientes en los que se desenvuelve el sujeto y la incidencia en su desarrollo como un cambio perdurable; teniendo en cuenta el entorno y las capacidades propias al igual que en el modelo pedagógico constructivista. Así, la forma de pensar, las emociones o los gustos y preferencias estarían influenciadas por varios factores sociales. La teoría se basa en cuatro sistemas, luego se agregaría un quinto, que se ubican en un esquema concéntrico organizado dependiendo de la cercanía con el individuo.



*Figura 1.* Teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner. Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-ecologica-de-bronfenbrenner/>

El microsistema es el complejo de relaciones que se da entre las personas del entorno más cercano, que influye en el sujeto que actúa dentro del mismo. Sin embargo, algunas de las

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

conductas de los demás son efímeras y no tienen incidencia en el desarrollo del individuo, ya que carecen de significado, es decir, que lo importante son las acciones que generen reflexión.

El mesosistema incluye la interconexión de dos o más entornos en los que la persona participa de manera activa. También se puede entender como la vinculación entre microsistemas. El exosistema es el complejo de relaciones que se dan entre los ambientes en los que el individuo no está presente ni es un actor activo, pero las decisiones que se tomen o los hechos que ocurran allí, lo afectan directamente. El macrosistema es el conjunto de sistemas seriados e interconectados de una determinada cultura. Donde intervienen las creencias y los estilos de vida que prevalecen durante años. Luego de estos, nace otro sistema que encabezaría el ciclo, llamado ontosistema, que son las características propias de cada individuo, tanto elementos biológicos, el estado de salud y factores genéticos, así como a elementos psicológicos, tal como el auto concepto, afectos y habilidades personales.

Entrando en la relación de estas teorías con el eje transversal de este PCP, se empezará por nombrar un aspecto clave de la teoría de la complejidad y es la idea de que todos los sistemas tienen propiedades que no son evidenciales a la vista, y que además son subjetivas; como las emociones. Este sentir aparece ante los fenómenos aleatorios de la realidad, siempre en la espera de ¿qué va a suceder?, así, que según la complejidad las emociones son generadas directamente por factores sociales en relación con la personalidad de cada individuo.

González (2009) menciona que lo verdaderamente significativo en el microsistema será lo que se aplicará en el mesosistema, la misma situación aparece en el aprendizaje significativo de Ausubel, los conceptos que incidan en el sujeto son aquellos que se aplicarán a otras situaciones de su realidad (aprendizaje transmisible), para que esto sea exitoso, el individuo debe estar en un proceso de reflexión constante de las conductas propias y del otro, aspecto que se

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

direcciona hacia el propósito formativo de la propuesta, la construcción de un sujeto reflexivo ante sus emociones.

González et al (2003) afirman que la inteligencia emocional se puede potenciar a lo largo de la vida mediante diferentes experiencias, idea que comparte la teoría ecológica, que menciona que el desarrollo del ser humano en los sistemas es continuo y perdurable mediante múltiples acciones que generen significado, en este caso particular, las prácticas corporales, guiadas por un modelo pedagógico constructivista con enfoque de aprendizaje significativo. El tipo de hombre que se propone desde esta perspectiva, es un sujeto consiente y reflexivo capaz de aplicar lo aprendido en todas sus realidades, en este caso en todos los microsistemas donde se desarrolla socialmente y para este proyecto, la educación de emociones.

### **Perspectiva disciplinar**

Partiendo de las prácticas corporales y de sus tipos: artístico, lúdico, deportivo y laboral, el componente disciplinar será visto desde una tendencia de la educación física, en el caso de esta propuesta curricular, la sociomotricidad por Pierre Parlebas (2008), quien dice que en ella existen rasgos fundamentales como: la reunión entre el campo y las características de dichas prácticas, la interacción o comunicación motriz, y la relación que establece la persona con los otros participantes mediante la acción motriz.

En esta tendencia se ve el cuerpo como no elaborado ni instrumental si no como el medio de relación y expresión subjetiva del sujeto, (cuerpo mediador y totalidad expresiva). Por otro lado, el hombre se ve como multidimensional, actuante en su totalidad, consiente y reflexivo, al igual que las prácticas corporales por su trasfondo social y cultural; esto llevado a formar una

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

sociedad estructurada y elaborada con base a relaciones. Dichas relaciones sería imposible construirlas sin la formación en inteligencia emocional.

Parlebas (2008) clasifica las acciones motrices respecto a tres aspectos:

1. Interacción con el medio físico o entorno
2. Interacción con el compañero
3. Interacción con el adversario

La combinación de estos genera unos dominios donde se categorizan las acciones motrices, según la presencia o ausencia de alguno de estos, las letras que tengan un guion en la parte superior, indican la ausencia de este aspecto.

Tabla 1  
*Categorías situaciones socio motrices*

– C	– A	– I
$\bar{C}$	$\bar{A}$	I
C	$\bar{A}$	$\bar{I}$
C	$\bar{A}$	I
$\bar{C}$	A	$\bar{I}$
$\bar{C}$	A	I
C	A	$\bar{I}$
C	A	I

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Nota: Tomada y modificada de*

*[https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3707/mod\\_resource/content/0/TEMA5Ide-11-12.pdf](https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3707/mod_resource/content/0/TEMA5Ide-11-12.pdf)*

Los dominios de color rojo serán los pertinentes para la realización de este proyecto, ya que atienden a las necesidades de la inteligencia emocional. Luego de esta clasificación general de las acciones motrices, dice González (2018), que entre sus contenidos están los deportes como situaciones motrices institucionalizadas, los juegos como acciones competitivas no institucionalizadas, reeducación motora que son situaciones motrices con consigna y actividades en la naturaleza, libres y sin premios formales codificados.

Viendo esto, el eje central de esta tendencia no es solo el desarrollo individual, sino el ser que se mueve y como a partir de eso se relaciona con el otro en la diferentes clasificación de las acciones motrices, que en el caso de este PCP las acciones motrices deben ser conscientes, que tengan significado en el sujeto y en su construcción por su trasfondo social y cultural, aterrizándolo y relacionándolo con el concepto de práctica corporal.

Con respecto a lo metodológico, se hará uso de cuatro estilos de enseñanza conceptualizados por Beatriz Hernández (2009). Será de forma lineal empezando por un estilo instruccional para terminar con uno cognitivo, en ese orden de ideas el primero es la asignación de la tarea, en donde el profesor da una indicación y el estudiante la ejecuta, seguido del estilo de inclusión, en donde se sigue el esquema de la tarea pero aquí va aumentando la dificultad, luego, resolución de problemas donde el sujeto es el verdadero protagonista del proceso en una búsqueda continua de posibles soluciones a las situaciones planteadas por el docente; el estudiante puede buscar y encontrar por sí mismo las respuestas con total libertad, ya que todas las respuestas son válidas; esto genera un alto grado de motivación, elemento fundamental en la

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

inteligencia emocional. Por otro lado, los estilos socializadores permiten desarrollar la sociabilidad de los estudiantes, la actuación es en grupo con posibles respuestas.

El proceso estará dividido en tres fases respondiendo también a la teoría del aprendizaje significativo: la primera será un diagnóstico, para obtener datos fidedignos de los preconceptos con los que cuentan los estudiantes, la segunda será el desarrollo de las temáticas organizadas en unidades y la tercera la reflexión del proceso, con la obtención de datos que permitan comparar el punto de inicio con el de llegada.

Al igual que la teoría ecológica y la teoría del aprendizaje significativo, la sociomotricidad muestra el desarrollo del sujeto mediante el autoconocimiento, la interacción con los demás y con el medio circundante, como ya se mencionó, esto siempre llevado a la construcción de un sujeto reflexivo, propósito formativo de esta propuesta curricular. Igualmente, también tienen en común el papel activo y propositivo del individuo, consciente e independiente.

### **Ideal de hombre**

En este orden de ideas y relacionando las teorías mencionadas en este capítulo, el tipo de hombre que se quiere formar es un ser reflexivo ante sus emociones, consciente de su sentir y capaz de reaccionar ante sus emociones de forma reflexiva y no reactiva. Un sujeto que aplique lo aprendido en los diferentes contextos y que se desarrolle individual y socialmente en las capacidades de la inteligencia emocional.

### **Diseño de Implementación**

La intención de este capítulo es plantear de manera organizada la forma en que se hará la implementación del proyecto curricular particular. Para este diseño se tiene en cuenta la perspectiva pedagógica postulada en el segundo capítulo; que nos muestra el componente pedagógico, disciplinar y humanístico que guían la propuesta. Así se da paso a la creación de unas unidades temáticas (Macro diseño) desarrolladas en 10 sesiones (Micro diseño) donde se relacione lo anterior y apunte a la construcción de un sujeto reflexivo ante sus emociones y las de los demás, creando habilidades sociales asertivas, propósito formativo del PCP. Esto, potenciado en la clase de educación física por medio de las prácticas corporales. De igual manera, en este capítulo estarán todos los formatos de evaluación pertinentes (Meso diseño).

### **Justificación**

Este PCP, propone una educación física como un espacio donde se pueden educar aspectos del ser humano más allá de lo físico y motriz, en este caso, como ya se mencionó, la formación en la inteligencia emocional. Es la capacidad para conocer, aceptar y controlar las emociones, según González et al (2003); también reconocer las emociones negativas y positivas, permite posteriormente aprender a expresarlas verbalmente, construyendo canales de comunicación claros, ya sea como emisor o receptor. De igual manera, esta consciencia, permite a los sujetos estar en disposición de utilizar sus emociones de tal forma que puedan generar actitudes que enriquezcan su propia existencia. La conciencia de los propios sentimientos y su expresión mediante la verbalización ayuda a producir una clara individualidad; una aceptación de

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

sí mismo, una seguridad y autoestima adecuadas al nivel de desarrollo en el que se encuentre el sujeto. En ese orden de ideas, la propuesta de este proyecto nace de la necesidad de educar emocionalmente a los sujetos, porque es una capacidad que se desarrolla a lo largo de la vida y que es importante para llevar a cabo cualquier actividad con éxito.

Según Goleman (1996), cuando hay un alto nivel de inteligencia emocional le permite a las personas tener un mapa social de su entorno, ya que logra reconocer las personalidades y los roles que cumple cada uno de los personajes que lo rodea, esto fortalece la empatía (estar en el lugar del otro) uno de los aspectos que trabaja la inteligencia emocional. Así mismo, mencionan González et al (2003) que, en la interacción con los otros, y el intercambio de ideas, la inteligencia emocional permite a los individuos actuar de forma reflexiva y no reactiva ante sus emociones. Hablando específicamente de los niños, la falta de ésta educación en la formación escolar y familiar, tiene implicaciones serias en su adultez y de esta manera no poseería habilidades sociales- emocionales, como el autocontrol, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, la puntualidad y tolerancia a la frustración.

La inteligencia emocional se puede desarrollar durante toda la vida a través de diferentes experiencias; como en la escuela, y aunque es un lugar donde se educa emocionalmente en diferentes momentos; como el manejo de los conflictos, la forma como los maestros se dirigen a los estudiantes, y las actitudes cotidianas del ambiente escolar, el contenido del currículo específicamente hablando, de la clase de educación física, tiene como objetivo la práctica deportiva dejando de lado la educación de las emociones.

Siguiendo con la idea que se educa emocionalmente por medio de distintas experiencias en toda la vida, se escogió como medio de fortalecimiento emocional en la clase de educación física, las prácticas corporales, por su trasfondo social y cultural, en donde los sujetos expresan



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

sus experiencias y los lleva a un estado de reflexión. Igualmente, Las prácticas corporales son actividades que generan todo tipo de emociones, en cuanto se proponen retos que impulsan al sujeto a equilibrar su sentir para poder realizarlas o por el contrario, cuando no se logra el objetivo.

La educación física debe ser un espacio que eduque al ser humano para la vida, es decir, debe formar en aspectos que signifiquen en su cotidianidad, y aunque esa no sea su primera necesidad, es la línea de esta propuesta curricular; cambiar parte de la intencionalidad de la educación física y lograr modificar a los sujetos en su conciencia y control emocional por la importancia que ya se mencionó.

**PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**Macrodisño**

Tabla 2

*Macro diseño proyecto curricular particular.*

MACRODISEÑO					
Universidad Pedagógica Nacional		Facultad de educación física		Licenciatura en educación física	
Autor: Daniela Hidalgo Salas			Tutor: Mauricio Robayo		
<b>Propósito formativo:</b> Desarrollar condiciones donde la educación física a través de las prácticas corporales sea un escenario generador de inteligencia emocional; donde las acciones motrices generen en el sujeto conciencia y control emocional					
<b>Ideal de hombre:</b> Un sujeto consiente de sus emociones, que entiende ¿Qué siente? y ¿por qué?, actuando de forma reflexiva y no reactiva ante dicho sentir, para posteriormente generar empatía y habilidades de orden social.					
DISEÑO CURRICULAR					
UNIDADES	PROPÓSITO	TEMAS	TENDENCIA	ESTILO DE ENSEÑANZA	EVALUACIÓN
Reconocimiento emocional de sí mismo	Que el sujeto sea capaz de identificar, reflexionar y expresar sus emociones frente a la práctica, alcanzando así, la capacidad de implicarse emocionalmente en las actividades teniendo responsabilidad sobre ellas.	-Autoconocimiento de emociones -Autocontrol de emociones -Automotivación intrínseca	Tareas psicomotrices/ incertidumbre con el entorno y presencia de adversarios  Dominios: - - C A I  - - C A I	Asignación de tareas  Inclusión  Resolución de problemas	Evaluación procesual (autoevaluación y heteroevaluación)

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Reconocimiento emocional del otro	Que el sujeto pueda percibir lo que la otra persona siente, como se comporta y el origen de esto.	-Empatía emocional/ entender la realidad afectiva del otro	Tareas sociomotrices cooperativas  Dominios: -- C A I	Socializadores	Evaluación procesual (autoevaluación y heteroevaluación)
Eficacia interpersonal	Que el sujeto desarrolle la habilidad de administrar las relaciones que tiene con los otros, logrando la comunicación asertiva	-Habilidades sociales: Comunicación asertiva	Tareas sociomotrices cooperativas con adversarios.  Dominios: - C A I	Socializadores	Evaluación procesual (autoevaluación y heteroevaluación)

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Formato de plan de clase**

Tabla 3

*Formato planeación de clases*

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión :	
Fecha:		Duración: 1 hora		Lugar:
Propósito de la sesión:				
<b>Momento</b>	<b>Temas o contenidos</b>	<b>Duración</b>	<b>Descripción de las actividades</b>	<b>Recursos</b>
Apertura		15 minutos		
Modulación		35 minutos		
Cierre		10 minutos		
Evaluación:				

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Formatos de evaluación

La evaluación como ya se explicó anteriormente y con base a lo que nos brinda la teoría del aprendizaje significativo, se hará al comenzar (diagnóstico), procesual, que va de la mano con el desarrollo; de lo que emerge en el transcurso y final, para dar cuenta de los logros obtenidos. En este orden de ideas se dará paso a explicar cada uno de los momentos de la evaluación, ¿Cómo se evalúa?, ¿Quién evalúa? y si se utiliza algún instrumento dar a conocer los parámetros de aplicación.

#### **Diagnóstico y evaluación final.**

El diagnóstico y la evaluación final será una adaptación del instrumento denominado BOSTON IE, Adap; Ascary 2012 citado por Mejía Bañuelos (2014) en su tesis de maestría en la universidad Autónoma de Nuevo León. Está constituido por 27 ítems, de los que no se usarán dos, ya que corresponden a un contexto laboral y no educativo. Las preguntas están categorizadas en los 5 componentes básicos los cuales son autoconocimiento, control emocional, automotivación, empatía y manejo de relaciones sociales con un sistema de calificación variable.

Estos componentes son una serie de reactivos alusivos a las dimensiones de inteligencia emocional descritos por Goleman y con la que a partir de un análisis de las escalas es posible cuantificar el grado o nivel de inteligencia emocional que va desde bajo hasta muy alto. Este test se realiza de manera individual a modo de autoevaluación, los resultados de este serán contrastados con un instrumento donde se registrarán las características de cada uno de estos componentes según lo que propone el test, pero desde la observación externa y dos preguntas directas; esto realizado por el docente. El test estará cuantificado por componentes, las escalas de las preguntas estarán nombradas por letras A, B, C y D, donde cada una tendrá un puntaje 4,3,2 y

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1 respectivamente, los resultados de la sumatoria en cada componente estarán clasificados de la siguiente manera:

Tabla 4

*Clasificación test BOSTON IE.*

0-5	BAJO
6-10	REGULAR
11-15	ALTO
16-20	MUY ALTO

*Nota: Tomado y modificado de test BOSTON IE Adap. Ascary 2012.*

Cada uno de los componentes tendrá un puntaje, sin embargo, éste será promediado para contrastarlo posteriormente con el instrumento de heteroevaluación que tendrá la misma clasificación de puntaje, sin embargo, las preguntas directas tendrán un valor diferente: A (10), B (6), C (3) y D (1), esto para que la sumatoria en este componente pueda ser clasificada con el esquema anterior. En el caso de que los resultados no sean coherentes se hará nuevamente un promedio entre lo observado y la información individual del test. A continuación los formatos de evaluación de autorreporte y heteroevaluación respectivamente.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 5.

*Instrumento evaluación diagnóstica Boston I. E.*

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA				
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL			FACULTAD: Educación física	
PROGRAMA: Licenciatura en educación física				
PROYECTO: Prácticas corporales potenciadoras de inteligencia emocional				
AUTOR: Daniela Hidalgo			POBLACIÓN A APLICAR: 10 a 15 años	
PRUEBA: BOSTON IE, Adap; Ascary 2012			FECHA:	
Notas aclaratorias.				
1.- La finalidad de este instrumento es conocer su sentir sobre ciertos aspectos correspondientes a su persona y su relación con los demás				
2.- Le solicitamos conteste con plena honestidad contestando cómo se comporta actualmente y no como le gustaría comportarse.				
3. Por último es relevante mencionarle que los resultados obtenidos serán manejados con confidencialidad y respeto.				
4. Marque con una X				
Nombre:		Edad:		Género: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>
Formulación	A	B	C	D
1. ¿Puedes determinar cuando tu estado de ánimo está cambiando	Siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
2. ¿Te das cuenta cuando te enojas y no quieres que nadie te hable?	Siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
3. ¿Te das cuenta cuando tus emociones	Siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

están afectando tus actividades diarias?				
4. ¿Qué tan rápido te das cuenta de que empiezas a perder el control?	Muy rápido	No muy rápido	Lentamente	Muy lentamente
5. ¿Qué tan rápido te das cuenta que tus pensamientos se están volviendo negativos?	De inmediato	Muy pronto	Después de un rato	Generalmente muy tarde
6. ¿Te puedes relajar cuando te encuentras bajo presión?	Muy fácilmente	Fácilmente	Muy difícilmente	Definitivamente no
7. ¿Puedes continuar simplemente con las cosas cuando estás enojado?	Con frecuencia	Algunas veces	Generalmente	No puedo nunca
8. ¿Empleas la charla contigo mismo para desahogar los sentimientos de enojo y ansiedad?	Con frecuencia	Algunas veces	Generalmente no puedo	Nunca
9. ¿Estás tranquilo ante el enojo o agresión de los demás?	Siempre	Con frecuencia	Ocasionalmente	Nunca
10. ¿Qué tan bien te puedes concentrar cuando te estás sintiendo nervioso?	Muy bien	Bastante bien	Más o menos	Nada
11. ¿Sigues adelante después de una derrota?	Siempre	Algunas veces	ocasionalmente	Nunca
12. ¿Cumples con tus promesas?	Sí, siempre	Muy seguro	Rara vez	nunca
13. ¿Puedes actuar de inmediato cuando es	Sí, siempre	Algunas veces	Rara vez	No, nunca



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

necesario?				
14. ¿Qué tan fácilmente cambias la forma de hacer las cosas cuando tu método actual no está funcionando?	Si, fácilmente	Con cierta facilidad	Con cierta renuencia	Con mucha renuencia
15. ¿Eres capaz de elevar tu nivel de energía para enfrentar tareas aburridas?	Siempre	Con frecuencia	Ocasionalmente	nunca
16. ¿Buscas activamente formas para resolver conflictos?	Sí, siempre	Casi siempre	Pocas veces	Nunca
17. ¿Qué tanto influyes en los demás sobre la forma en que se hagan las cosas?	Mucho	Hasta cierto punto	Muy poco	No influyo
18. ¿Qué tan dispuesto estás a ser un representante para los demás?	Muy dispuesto	Se puede persuadir	Con cierta renuencia	Nada dispuesto
19. ¿Eres capaz de entender a los demás?	Siempre	Algunas veces	Ocasionalmente	Nunca
20. ¿Hasta qué punto encuentras que los demás confían y se fían de ti?	Frecuentemente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
21. ¿Crees que eres capaz de levantar la moral y hacer que los demás se sientan bien?	Si, con frecuencia	Si, algunas veces	Rara vez	nunca
22. ¿Qué tan a menudo ofreces ayuda y apoyo a los demás?	Sin nada de reserva	Con cierta reserva	Renientemente	Con completa reserva
23. ¿Puedes percibir cuando los demás se	Sí, siempre si	Con frecuencia	Casi nunca	Nunca

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

están sintiendo enojados o ansiosos y responder apropiadamente?				
24. ¿Qué tan fácil es para ti comunicar tus sentimientos con los demás?	Muy fácil	Algo fácil	No muy fácil	Nada
25. ¿Contribuyes al manejo de conflictos y emociones dentro de tus grupos de trabajo o familia?	Sí, con frecuencia	Si, algunas veces	Rara vez	Nunca

*Nota: Tomado y modificado de*

*[http://eprints.uanl.mx/4817/1/1080172223.pdf?fbclid=IwAR3rIUnFN9AJyD3FgGM8VFdbZHlafVwjqx\\_zFN3PLmCj2BSdGOkXo7-YBZA](http://eprints.uanl.mx/4817/1/1080172223.pdf?fbclid=IwAR3rIUnFN9AJyD3FgGM8VFdbZHlafVwjqx_zFN3PLmCj2BSdGOkXo7-YBZA)*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 6.

*Instrumento de evaluación diagnóstica (observación).*

<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA (observación)</b>				
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL			FACULTAD: Educación física	
PROGRAMA: Licenciatura en educación física			PROYECTO: Prácticas corporales potenciadoras de inteligencia emocional	
AUTOR: Daniela Hidalgo			POBLACIÓN A APLICAR: 12 a 16 años	
PRUEBA: observación desde BOSTON IE			FECHA:	Evaluado
<b>Formulación</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1. ¿Sentiste algún cambio de humor mientras realizabas la actividad? ¿Cuándo? ¿Por qué? (PREGUNTA DIRECTA)	Es consciente de sus estados de ánimo, porque los siente y en qué momento (10)	Es consciente de sus estados de ánimo, pero no logra identificar las razones ni el momento (6)	Muestra confusión sobre sus estados de ánimo (3)	No sabe ni muestra interés (1)
2. ¿Podrías describir un momento (triste, de ira, feliz, de angustia etc) de tu vida? (PREGUNTA DIRECTA)	Lo describe con detalle y explica por qué y en qué momento (10)	Cuenta con pocos detalles (6)	Duda sobre dicho momento y no brinda detalles	No recuerda ningún momento (1)

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

			(3)	
3. Se mantiene relajado cuando trabaja bajo presión	Muy fácilmente	Fácilmente	Muy difícilmente	Definitivamente no.
4. continua fácilmente con las cosas cuando estás enojado	Con frecuencia	Algunas veces	Generalmente	no puede Nunca
5. Expresa sus emociones positivas sin llegar a la exaltación	Con frecuencia	Algunas veces	Generalmente no puede	Nunca
6. Se mantiene frío ante el enojo o agresión de los demás	Siempre	Con Frecuencia	Ocasionalmente	Nunca
7. Se mantiene concentrado en el desarrollo de la sesión	Si, se mantiene concentrado	Con cierta intermitencia	Poco concentrado	Nada
8. Es capaz de continuar después de una derrota?	Siempre	Algunas veces	Ocasionalmente	Nunca
9. Propone ideas activamente en la resolución de problemas a lo largo de la sesión	Siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
10. Puede reaccionar de inmediato cuando es necesario	Sí, siempre	Si, algunas veces	No, con frecuencia no	No, nunca
11. cambia fácilmente la forma de hacer las cosas cuando tu método actual no está funcionando	Si, fácilmente	Con cierta facilidad	Con cierta renuencia	Con mucha renuencia
12. Se mantiene interesado en las actividades, preguntando y proponiendo	Siempre	Con Frecuencia	Ocasionalmente	Nunca
13. Busca activamente formas para resolver conflictos	Sí, con frecuencia	Algunas veces	Pocas veces	Nunca

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

14. Influye en los demás sobre la forma en que se hagan las cosas	Mucho	Hasta cierto punto	Muy poco	No influye
15. Negocia con sus compañeros y docente para llegar a un acuerdo	Siempre	Algunas veces	Ocasionalmente	Nunca
16. Escucha atentamente a los demás	Siempre	Algunas veces	Ocasionalmente	Nunca
17. las personas a su alrededor le confían tareas u objetos	Frecuentemente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
18. Anima a los demás	Sí , con frecuencia	Sí, algunas veces	Rara vez	Nunca
19. Ofrece apoyo y ayuda a las personas	Sin nada de reserva	Con cierta reserva	Rara vez	Nunca
20. Guarda la calma cuando los demás se sienten enojados o ansiosos	Si, siempre si	Con frecuencia	Casi nunca	Nunca
21. comunica sus sentimientos con los demás	Siempre	Con frecuencia	Casi nunca	Nunca
22. Acepta el triunfo sin ofender al oponente	Siempre	Si, algunas veces	Rara vez	Nunca

*Nota: tomado y modificado de*

*[http://eprints.uanl.mx/4817/1/1080172223.pdf?fbclid=IwAR3rIUnFN9AJyD3FGM8VFdbZHlafVwjqx\\_zFN3PLmCj2BSdGOkXo7-YBZA](http://eprints.uanl.mx/4817/1/1080172223.pdf?fbclid=IwAR3rIUnFN9AJyD3FGM8VFdbZHlafVwjqx_zFN3PLmCj2BSdGOkXo7-YBZA)*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Evaluación del proceso.

La forma de Autoevaluación por parte de los estudiantes a lo largo del proceso será por medio de una bitácora, que tendrá tres momentos que son la cantidad de unidades correspondientes al proyecto; tomado de Jordi Díaz (2013), cada estudiante tendrá un gráfico con unas casillas del 1 al 10 que tendrá colorear, según considere el número de cada pregunta siendo 0: nada y 10: mucho o muy bien. El gráfico siempre será el mismo, pero las preguntas serán dadas al terminar cada unidad, las preguntas corresponden a los objetivos de cada una de ellas respondiendo a la inteligencia emocional y a la realización de acciones consientes. En el caso de la heteroevaluación realizada por el docente, se responderá a las mismas preguntas en forma de indicadores, usando un esquema similar al de la autoevaluación, esta información se registrará haciendo un promedio grupal de los indicadores por unidad, la clasificación de los porcentajes será cualificados de la misma manera que el diagnóstico para poder así hacer la respectiva comparación; siendo este, bajo: 0-25%, regular 26-50%, Alto: 51-75% y muy alto de 76-100%. Las preguntas a realizar serán:

#### Unidad 1:

1. ¿Qué tanto consideras que fuiste capaz de identificar lo que sentiste durante la práctica?
2. ¿Qué tan concentrado estuviste durante las actividades?
3. ¿Cuánto esfuerzo pusiste para realizar las actividades?
4. ¿Lograste disfrutar de las actividades sin exaltarte o gritar?

#### Unidad 2:

5. ¿Escuchaste con atención a tus compañeros durante las actividades?

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

6. ¿Respetaste los aportes e ideas de tus compañeros?
7. ¿Lograste trabajar en equipo?
8. ¿Qué tan importante para ti fue lo que sintieron o pensaron tus compañeros en la práctica?

## Unidad 3:

9. ¿Qué tanto lograste expresar tus ideas?
10. ¿Trataste con respeto y sin agresiones a los integrantes de los otros equipos?
11. ¿Lograste recuperarte rápido ante las derrotas?
12. ¿Ayudaste a los demás cuando lo necesitaron?

A continuación, los gráficos de Autoevaluación y hetero evaluación respectivamente:

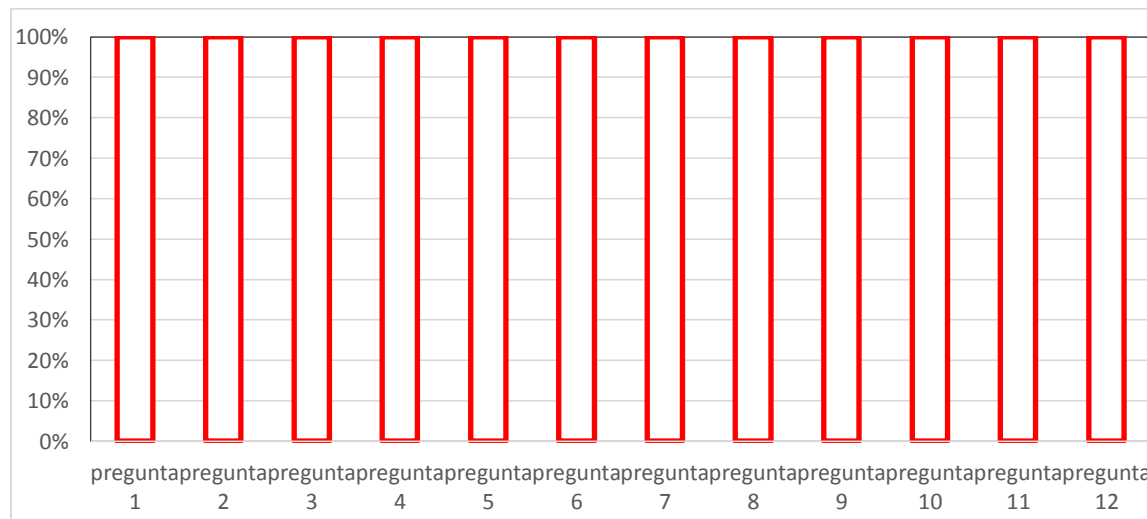


Figura 2. Gráfico de autoevaluación. Elaboración propia.

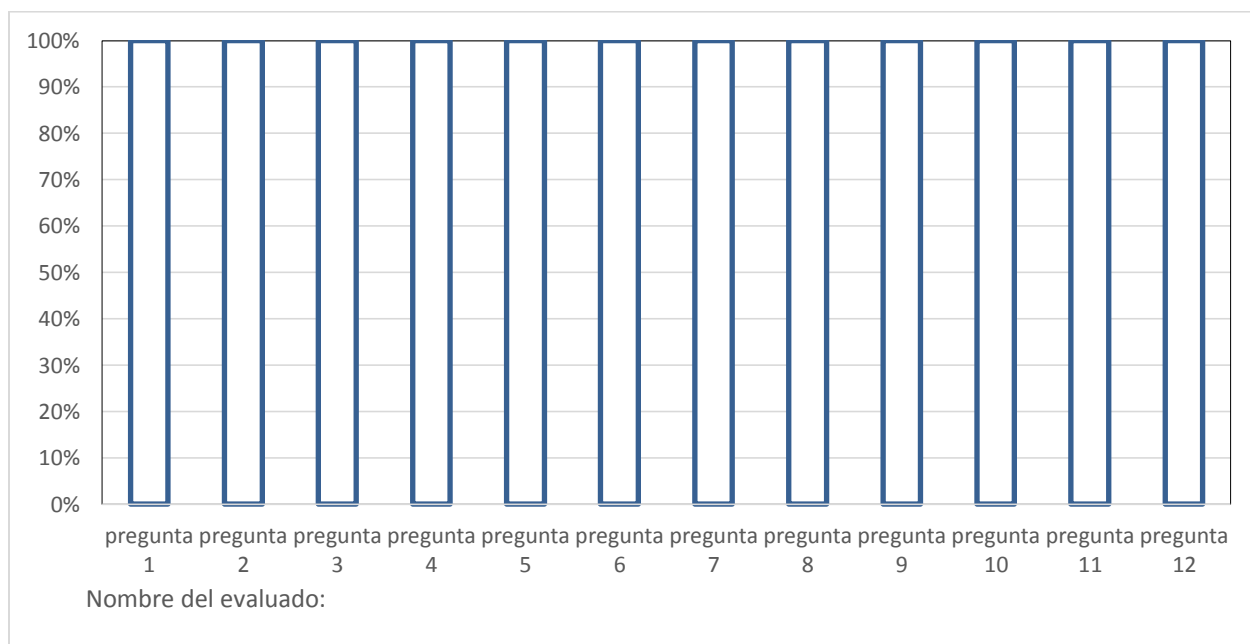


Figura 3. Gráfico de heteroevaluación. Elaboración propia.

### **Evaluación docente.**

La evaluación docente se hará al final del proceso y será de tres maneras; la primera autoevaluación, la segunda será evaluación por parte de los estudiantes y en la tercera el docente será evaluado por un externo que esté a cargo en la institución de la práctica. Estos formatos responderán a aspectos relacionados con el manejo de grupo, la claridad en los objetivos, la puntualidad, la calidad de las actividades escogidas en cada sesión y si corresponden al propósito de la misma. Los indicadores serán evaluados por valores de frecuencia, cada uno con un valor (siempre 5, casi siempre 4, a veces 3, casi nunca 2, nunca 1), que serán promediados en cada instrumento y luego entre ellos para tener un valor cuantitativo de la evaluación. Los formatos usados para cada una de las evaluaciones son:

Instrumento de evaluación por los estudiantes:



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 7.  
Evaluación docente.

<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DOCENTE (Estudiantes)</b>					
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL			FACULTAD: Educación física		
PROGRAMA: Licenciatura en educación física			PROYECTO: Prácticas corporales potenciadoras de inteligencia emocional		
PROFESOR: Daniela Hidalgo			ESTUDIANTE:		
Indicador	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Casi nunca
El profesor inicia y termina su clase puntualmente					
El profesor asistió regularmente a sus clases					
El profesor conoce los contenidos de su clase					
El profesor explica los propósitos de su sesión					
El profesor es claro con las actividades propuestas					
El profesor tiene un trato respetuoso y equitativo con todos					

*Nota: Elaboración propia.*

La evaluación por parte de la persona encargada en la institución.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 8.

*Evaluación docente por parte de encargado de la institución.*

<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DOCENTE</b>					
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		FACULTAD: Educación física			
PROGRAMA: Licenciatura en educación física		PROYECTO: Prácticas corporales potenciadoras de inteligencia emocional			
PROFESOR: Daniela Hidalgo		EVALUADOR:			
Indicador	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Casi nunca
El practicante inicia y termina su clase puntualmente					
El practicante asistió regularmente a sus clases					
El practicante tiene dominio sobre los contenidos de la educación física					
El practicante demuestra un adecuado manejo de grupo					
El practicante manifiesta la intención del proyecto claramente					
El practicante es claro con las actividades propuestas y estas corresponden al propósito de la clase					
El practicante tiene un trato respetuoso y equitativo con todos los estudiantes					
El practicante utiliza el espacio y los recursos apropiadamente					
El practicante facilita estrategias de evaluación					
Observaciones:					

*Nota: elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 9.

*Autoevaluación docente.*

<b>INSTRUMENTO DE AUTOEVALUACIÓN DOCENTE</b>					
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		FACULTAD: Educación física			
PROGRAMA: Licenciatura en educación física		PROYECTO: Prácticas corporales potenciadoras de inteligencia emocional			
PROFESOR: Daniela Hidalgo		EVALUADOR:			
Indicador	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Casi nunca
Empiezo y termino la clase puntualmente					
Asistí a todas las sesiones					
Tuve un adecuado manejo de grupo durante las sesiones					
El propósito del proyecto y de cada sesión fue entendido correctamente por los estudiantes					
Las actividades propuestas fueron entendidas con facilidad					
El trato hacia los estudiantes fue respetuoso y equitativo					
Las metodologías de evaluación usadas fueron adecuadas					
Observaciones:					

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Formato de diario de campo.**

En este formato se registrará lo que pase a lo largo de la sesión, desde que inicia hasta que se termina, el propósito del diario de campo es detallar lo que sucede en el transcurso de las actividades, para poder dar cuenta del resultado de ellas y de los aspectos significativos que emergen fuera del propósito de la sesión, esto para hacer más profundo el análisis de la experiencia. El formato es el siguiente:

Tabla 10.

*Diario de campo proyecto curricular particular.*

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>	
<b>PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	
Diario de campo	
Propósito:	
Observador:	Institución:
Cantidad de estudiantes:	Materiales:
Descripción	
Relaciones interpersonales:	
Inteligencia emocional:	
Prácticas corporales:	
Ejercicio docente:	
Metodología:	

*Nota: Elaboración propia.*

### **Ejecución piloto**

El propósito de este capítulo es poner en escena lo planeado en los capítulos anteriores para así evidenciar la viabilidad del proyecto, en primer lugar, se hará una contextualización de la población con la que fue aplicado el proyecto, posteriormente dará a conocer el cronograma planteado según los horarios de la institución y el taller de confrontación, por último, se hará el análisis de sesión por sesión con su respectivo plan de clase.

### **Microcontexto**

La implementación del proyecto se hizo en Expofighting S.A.S una empresa donde funcionan los clubes deportivos INGA TAEKWONDO e INGA KICK BOXING y donde está ubicada la sede principal de la liga de kick boxing de Bogotá. Esta empresa funciona hace 6 años en la calle 8 # 77-23, en el barrio Castilla de la localidad de Kennedy en la ciudad de Bogotá. Es una institución que trabaja con población desde los 3 años en adelante, contando con 7 programas: Exploración Motriz, taekwondo formativo, taekwondo deportivo, kick boxing ejecutivo, kick boxing deportivo, exploración musical y música.

### **Población.**

La población a trabajar fue el grupo de taekwondo deportivo, adolescentes de 10 a 15 años que se forman para competencia a nivel distrital en las modalidades de combate y poomsae, son 18 estudiantes entre ellos 11 niños y 7 niñas. Entrenan cinco días a la semana con dos maestros durante 90 minutos y están bajo un régimen de entrenamiento deportivo tradicional siguiendo los lineamientos, protocolos y juramentos del arte marcial.

### **Ámbito educativo.**

Al ser la sede de la liga de kick boxing de Bogotá en la que funcionan clubes deportivos, eso convierte a expofighting centro en una institución perteneciente al contexto educativo para el trabajo y desarrollo humano. Las personas que asisten allí en su mayoría son habitantes del barrio Castilla, sus estratos están entre el 3 y el 4. Como es una empresa privada, las personas que realizan actividades en Expofighting S.A.S. cancelan matrícula y una mensualidad.

### **Aspectos educativos.**

Expofighting S.A.S. es una organización que busca promover e impulsar hábitos deportivos en Colombia a través de programas diseñados para los diferentes tipos poblacionales disgregados por edades. Cuenta con profesionales en diferentes áreas de la actividad física, la salud y la administración con el propósito de mejorar la calidad de vida de las personas brindando espacios de desarrollo personal, cuidado de la salud, esparcimiento y recreación. Para el 2020 la organización proyecta ser una de las entidades más grandes en Colombia, con el grupo de kick boxing de nivel competitivo más alto en el país y deportistas en taekwondo con reconocimiento de la federación y resultados nacionales.

### **Planta física.**

La institución cuenta con dos pisos para su funcionamiento (segundo y tercer piso). En el segundo piso está ubicada la oficina, el salón de música, la sala de espera, un salón de 5 x 9 m y dos baterías de baños. En el tercer piso, hay un salón de 15 x 9 m, una batería de baño y un balcón cerrado. Ambos salones están completamente cubiertos por un piso de poliestireno

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

expandido, un material plástico espumado, que es está conformado por piezas reversibles adosadas como rompecabezas, lo cual permite armarlo, desarmarlo y apilarlo con facilidad.

**Microdiseño****Cronograma.**

Tabla 11.

*Cronograma ejecución piloto.*

UNIDAD	TEMAS	FECHA	PROPÓSITO
Evaluación diagnóstica		13/03/2019	Obtención de datos fidedignos que marquen el punto de inicio en la enseñanza transversal
Reconocimiento emocional de sí mismo	Autoconciencia emocional	15/03/2019	Reconocimiento de las propias emociones
	Autocontrol emocional	20/03/2019	Control de emociones positivas y negativas
	Automotivación	27/03/2019	Control de emociones positivas y negativas
		29/03/2019	Motivación intrínseca
Reconocimiento emocional del otro	Empatía emocional	10/04/2019	Reconocimiento del otro y de sus emociones
		12/04/2019	Trabajo en equipo
Eficacia interpersonal	Habilidades sociales	17/04/2019	Comunicación asertiva verbal
		24/04/2019	Comunicación asertiva no verbal
Reflexión y cierre/ Evaluación final		26/04/2019	Dar cuenta de los logros y de su cumplimiento.

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Plan sesión de clases.**

Tabla 12.

*Plan de clases sesión 1.*

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>			
Facultad de Educación Física		Lic. Educación Física	
Docente encargado: Sonia Hidalgo Ramirez		No. De Sesión : 1 (Diagnóstica)	
Observador: Daniela Hidalgo Salas		Lugar:Expofighting S.A.S	
Fecha: 13/03/2019		Duración: 1 hora 1/2	
Propósito de la sesión: Obtención de datos fidedignos que marquen el punto de inicio en la enseñanza transversal sobre el nivel de inteligencia emocional en el que se encuentran los estudiantes.			
<b>Temas o contenidos</b>	<b>Duración</b>	<b>Descripción de las actividades</b>	<b>Recursos</b>
Evaluación diagnóstica sobre el nivel de inteligencia emocional (Heteroevaluación) Autoconocimiento emocional Autocontrol emocional Automotivación Empatía Habilidades sociales	60 minutos	Desde la observación, el docente aplicará el instrumento diagnóstico elaborado con base a la prueba la prueba Boston IE Adap. Ascary 2012, este tiene indicadores observables que permitirán posteriormente hacer la comparación de los resultados.	Instrumento físico Lápices Borradores Tajalápiz
Evaluación diagnóstica sobre el nivel de inteligencia emocional (Autoreporte) Autoconocimiento emocional Autocontrol emocional Automotivación Empatía Habilidades sociales	30 minutos	Se aplica la prueba Boston IE Adap. Ascary 2012, en donde los estudiantes tendrán que responder de manera individual y de la forma más sincera posible, las 25 preguntas que se encuentran allí	Instrumento físico Lápiz Borrador Tajalápiz

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: La sesión inicia a las 7:05 PM, con la presencia de 18 estudiantes, a cargo de la profesora Sonia Hidalgo Ramírez; empiezan con un saludo protocolario y calentamiento articular, seguido de esto a las 7:10 pm, realizan trote en forma de circuito durante ocho minutos. La profesora a cargo propone un juego en el cual se ubican por parejas y



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

permite que su compañero sea escogido por ellos mismos. Luego de diez minutos de juego aproximadamente, los estudiantes hidratan y tienen un descanso de tres minutos mientras la profesora explica el objetivo de la sesión, en este caso una habilidad propia del deporte (desplazamientos en combate).

Empieza la parte central de la clase con ejercicios por parejas, todos ellos aplicados al propósito, se realizan cinco actividades tres actividades técnicas y luego se procede a aplicar lo aprendido a situaciones reales en el encuentro del combate. A las 8:05 pm, se realiza un estiramiento general dirigido por uno de los estudiantes y se da paso a realizar el auto reporte del diagnóstico. Algunos estudiantes tuvieron confusión en las preguntas, sin embargo, en su mayoría las respondieron sin problema. A las 8:30 pm la profesora Sonia pide a los estudiantes hacer una formación para terminar la clase con el mismo saludo protocolario del inicio, estrechan sus manos, se agradecen entre ellos y se finaliza la sesión.

Análisis de la sesión: Con respecto a lo observado, la mayoría de los estudiantes se mantienen concentrados e interesados en la sesión, formulando preguntas sobre las actividades, sin embargo, la relación entre ellos es escasa, toda la clase trabajaron con un solo compañero y pocas veces hubo interacción con otras personas, solamente en el momento del juego hubo interrelación, ahí, se evidenciaron varios aspectos; el primero, las emociones positivas en este grupo no se controlan, durante el juego gritan y se exaltan, por otro lado, no se conocen entre ellos, a tal punto, que no saben el nombre de varios de sus compañeros.

En el instrumento de auto reporte la mayoría registra nivel alto y muy alto en las capacidades de la inteligencia emocional, sin embargo, haciendo la relación con lo observado y promediando los dos la mayoría se encuentra en niveles regulares. Esto indica que el instrumento debe tener más claridad para que sea respondido como realmente se comporta el estudiante y no

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

como le gustaría comportarse. La evaluación de las capacidades intrapersonales muestra un nivel más alto comparado con las capacidades interpersonales, se puede inferir que esto se debe a las características del grupo y la disciplina que practican. A continuación, las gráficas donde se registran los datos por aspecto de la inteligencia emocional.

Tabla 13.

*Diagnóstico autoconocimiento emocional*

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL										
Nombre	Auto reporte						Cla. promedio	Hetero evaluación		
	1	2	3	4	5	T		T	2	1
Estudiante 1	4	4	4	4	3	19	Alto	9	6	3
Estudiante 2	2	4	2	1	4	11	Regular	9	6	3
Estudiante 3	4	2	4	4	4	18	Alto	12	6	6
Estudiante 4	3	3	3	3	4	16	Muy alto	20	10	10
Estudiante 5	4	4	3	4	4	19	Alto	4	1	3
Estudiante 6	4	4	3	3	2	16	Muy alto	20	10	10
Estudiante 7	2	1	2	1	2	8	Regular	6	3	3
Estudiante 8	3	2	3	1	1	10	Regular	9	3	6
Estudiante 9	3	3	4	3	3	16	Regular	4	1	3
Estudiante 10	4	3	2	2	2	13	Alto	9	3	6
Estudiante 11	3	4	4	3	2	16	Muy alto	16	10	6
Estudiante 12	3	4	4	2	2	15	Alto	6	3	3
Estudiante 13	4	4	1	1	2	12	Regular	2	1	1
Estudiante 14	3	4	2	4	4	17	Alto	9	3	6
Estudiante 15	3	4	2	3	2	14	Regular	6	3	3
Estudiante 16	2	3	3	4	3	15	Alto	9	3	6
Estudiante 17	3	4	2	3	3	15	Alto	9	3	6
Estudiante 18	3	4	4	2	1	14	Alto	9	3	6

*Nota: elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 14.

*Diagnóstico autocontrol emocional.*

AUTOCONTROL EMOCIONAL													
Nombre	Auto reporte						Cla. Promedio	Hetero evaluación					
	6	7	8	9	10	T		T	7	6	5	4	3
Estudiante 1	2	3	1	2	3	11	Alto	16	3	4	3	2	4
Estudiante 2	4	2	1	4	1	12	Alto	13	2	2	4	3	2
Estudiante 3	1	2	1	1	1	6	Alto	16	4	2	4	2	4
Estudiante 4	3	2	3	3	2	13	Alto	16	4	3	4	2	3
Estudiante 5	3	3	4	3	2	15	Muy Alto	17	4	2	4	3	4
Estudiante 6	1	3	4	2	1	11	Regular	10	3	2	1	2	2
Estudiante 7	2	3	3	2	2	12	Alto	13	3	2	4	1	3
Estudiante 8	2	1	1	1	2	7	Regular	9	1	3	1	2	3
Estudiante 9	2	3	3	4	3	15	Alto	9	1	1	1	2	4
Estudiante 10	2	4	2	3	2	13	Alto	9	1	1	2	2	3
Estudiante 11	1	2	3	3	2	11	Regular	8	2	1	1	2	2
Estudiante 12	3	1	4	1	2	11	Regular	9	1	2	3	2	1
Estudiante 13	2	4	1	1	3	11	Regular	9	1	2	2	1	3
Estudiante 14	4	3	3	2	4	16	Alto	9	2	1	3	1	2
Estudiante 15	3	3	2	4	3	15	Alto	13	3	2	4	3	1
Estudiante 16	1	1	1	2	2	7	Regular	10	1	2	4	1	2
Estudiante 17	3	3	2	3	2	13	Alto	17	4	3	3	3	4
Estudiante 18	1	3	1	2	1	8	Regular	9	3	2	3	1	2

*Nota: Elaboración propia.*

Tabla 15.

*Diagnóstico automotivación.*

AUTOMOTIVACIÓN													
Nombre	Auto reporte						Cla. promedio	Hetero evaluación					
	11	12	13	14	15	T		T	12	11	10	9	8
Estudiante 1	2	1	3	3	2	11	Alto	14	3	2	4	2	3
Estudiante 2	4	2	3	1	3	13	Regular	7	1	1	2	1	2
Estudiante 3	4	4	3	4	3	18	Muy alto	17	4	3	3	4	3
Estudiante 4	1	3	0	3	2	9	Muy alto	19	4	4	4	4	3
Estudiante 5	3	4	3	3	2	15	Alto	9	2	2	1	1	3
Estudiante 6	3	2	4	3	2	14	Alto	13	3	2	3	3	2
Estudiante 7	2	4	1	2	3	12	Alto	15	3	4	3	2	3
Estudiante 8	3	1	2	2	1	9	Regular	9	1	2	2	1	3
Estudiante 9	2	3	1	4	1	11	Regular	8	1	2	1	1	3

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estudiante 10	3	4	2	1	2	12	Regular	8	1	2	2	1	2
Estudiante 11	2	2	3	2	1	10	Alto	16	3	2	4	3	4
Estudiante 12	4	4	3	2	1	13	Alto	9	2	1	1	3	2
Estudiante 13	2	4	3	1	2	12	Alto	10	3	2	2	2	1
Estudiante 14	2	2	4	3	1	12	Regular	6	2	1	1	1	1
Estudiante 15	1	2	3	1	3	10	Alto	11	2	2	3	2	2
Estudiante 16	1	3	2	2	4	12	Regular	8	1	2	1	2	2
Estudiante 17	3	4	4	4	2	17	Alto	11	2	3	2	1	3
Estudiante 18	3	1	2	3	1	10	Regular	10	2	2	1	2	3

*Nota: elaboración propia.*

Tabla 16.

*Diagnóstico empatía emocional.*

EMPATÍA EMOCIONAL													
Nombre	Auto reporte						Cla. Pro.	Hetero evaluación					
	16	17	18	19	20	T		T	17	16	15	14	13
Estudiante 1	2	3	1	2	2	10	Regular	9	2	2	3	1	1
Estudiante 2	2	2	2	1	2	9	Regular	9	2	3	1	2	1
Estudiante 3	2	1	1	3	3	10	Regular	9	1	2	2	2	2
Estudiante 4	2	3	3	4	3	15	Muy alto	17	4	3	4	3	3
Estudiante 5	3	3	2	3	3	14	Alto	9	2	3	1	1	2
Estudiante 6	2	2	1	2	3	10	Regular	11	3	2	2	1	2
Estudiante 7	2	3	3	3	0	11	Regular	7	1	1	1	2	2
Estudiante 8	1	1	1	0	1	4	Bajo	6	1	2	1	1	1
Estudiante 9	2	3	1	2	4	12	Regular	7	2	2	1	1	1
Estudiante 10	3	1	2	3	3	12	Regular	7	1	1	2	2	1
Estudiante 11	2	2	2	3	3	12	Regular	8	1	2	2	1	2
Estudiante 12	1	3	1	2	4	11	Regular	8	2	2	1	1	2
Estudiante 13	2	2	1	3	3	11	Regular	9	2	2	3	1	1
Estudiante 14	2	3	1	1	2	9	Regular	5	1	1	1	1	1
Estudiante 15	2	3	4	3	2	14	Alto	8	2	3	1	1	1
Estudiante 16	4	3	4	3	2	16	Alto	8	1	2	2	1	2
Estudiante 17	2	2	1	3	2	10	Regular	9	2	2	1	2	2
Estudiante 18	1	4	1	3	3	12	Alto	10	1	3	2	2	2

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 17.

*Diagnóstico habilidades sociales.*

HABILIDADES SOCIALES													
Nombre	Auto reporte						Cla. Pro.	Hetero evaluación					
	21	22	23	24	25	T		T	22	21	20	19	18
Estudiante 1	3	3	2	1	3	12	Regular	8	1	1	3	1	2
Estudiante 2	1	1	0	1	1	4	Bajo	5	1	1	1	1	1
Estudiante 3	2	1	3	3	1	10	Alto	9	2	1	2	2	2
Estudiante 4	4	4	3	3	3	17	Muy alto	14	4	2	3	3	2
Estudiante 5	2	3	4	1	1	11	Regular	8	3	1	1	2	1
Estudiante 6	2	3	2	2	3	12	Alto	14	3	4	3	2	2
Estudiante 7	2	2	3	2	3	12	Regular	8	2	1	1	2	2
Estudiante 8	3	4	3	2	1	13	Alto	10	1	1	3	1	2
Estudiante 9	0	3	1	2	4	10	Regular	10	1	1	4	2	2
Estudiante 10	1	3	2	3	2	11	Regular	7	1	1	1	2	2
Estudiante 11	2	3	3	2	2	12	Regular	8	1	1	2	2	2
Estudiante 12	2	4	1	2	3	12	Regular	8	1	1	3	1	2
Estudiante 13	1	1	1	1	1	5	Bajo	5	1	1	1	1	1
Estudiante 14	0	2	3	3	3	11	Regular	8	2	1	2	1	2
Estudiante 15	3	2	3	2	2	12	Alto	11	3	1	3	2	2
Estudiante 16	2	2	1	4	3	12	Regular	7	1	1	1	2	2
Estudiante 17	2	3	3	3	1	12	Regular	7	1	2	1	1	2
Estudiante 18	2	3	2	1	1	9	Regular	9	2	1	1	3	2

*Nota: Elaboración propia.*

Tabla 18.

*Plan de clase sesión 2.*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 2	
Fecha:15/03/2019		Duración: 1 hora		Lugar:Expofighting S.A.S
Propósito de la sesión: Identificación de las emociones propias durante la realización de las prácticas corporales				
Momento	Temas o contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Apertura	Autoconocimiento emocional Consciencia de las emociones	15 minutos	Infinitas: Este juego se realiza de forma grupal; todos pueden tocar a cualquiera, similar a el juego “congelados” cada vez que se toque a alguien sienta en el suelo y cuando toquen a la persona que lo tocó puede	Paletas (pal chagui) Pelotas Conos o platillos

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

			<p>levantarse y seguir en el juego.</p> <p>Para la siguiente actividad se ubican formando un ovalo alrededor del salón, cada uno formará un espacio con dos conos, la finalidad es con una paleta o (pal chagui) golpear una pelota para hacer puntos en los arcos de los compañeros.</p>	
Modulación		35 minutos	<p>Por parejas se ubican frente a frente en posición de sentadilla y con las manos al frente intentan empujar al otro y no caerse hacia atrás. (variaciones)</p> <p>Por parejas acostados boca abajo y frente a frente intentaran soplar un ping pong hasta que llegue al pecho de su compañero</p> <p>Se delimita el salón dejando un metro por todos los lados, se harán dos estudiantes cada uno en esquinas opuestas, la finalidad es recorrer todas las esquinas hasta llegar al punto inicial, compitiendo con varios compañeros.</p>	Ping Pong Conos o platillos
Cierre		10 minutos	<p>Se hará un momento de auto reflexión, con ejercicios de respiración, donde el enfoque sea entender las emociones sentidas durante las actividades, luego las personas que quieran comentarlo con el profesor y compañeros podrán hacerlo</p>	
Evaluación: Sin evaluar				

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: La clase empieza a las 7:03 PM, con la presencia de 16 estudiantes, sin que se dé ninguna indicación los estudiantes hacen la formación protocolaria. Se orienta a los estudiantes en torno al proyecto con sus objetivos y el propósito de la sesión,

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

dándoles a entender que no serían necesarios los actos protocolarios, ya que, el propósito del proyecto estaba fuera del ámbito deportivo. La primera actividad empieza a las 7:10 pm, con una duración de siete minutos aproximadamente, el juego fue entendido por todos y se desarrolló satisfactoriamente. Para la segunda actividad, hubo confusión sobre la forma en que se debían ubicar en el espacio y se demoró más en ser realizada, aproximadamente doce a quince minutos.

Luego de un momento para la hidratación y de descanso, en la modulación el trabajo era por parejas y se permitió que el compañero fuera elegido por ellos mismos, sin embargo, en la última actividad de este momento, era competencia uno a uno y debían ubicarse en dos equipos de igual número de participantes, la elección de esos equipos se hizo enumerando a los estudiantes en secuencia de 1 y 2. Posteriormente a las 8:05 pm, se reúne el grupo para una reflexión acerca de la clase y del propósito, dando paso a los estudiantes que quisieran hacer algún comentario sobre su reflexión; hacen intervención dos personas. La clase finaliza a las 8:15 pm.

Análisis de la sesión: Los estudiantes muestran confusión sobre cómo se inicia la clase sin actos protocolarios, ya que, siempre en sus clases se realiza, sin embargo, proceden a hacer las actividades propuestas, en el momento del juego, se evidencia la misma exaltación de la sesión anterior. En el momento que se realizan las actividades por parejas, eligen nuevamente al mismo compañero de la sesión anterior, con el que hicieron todas las actividades, no se relacionan con más compañeros, se puede inferir que es porque el deporte que practican es individual. Como los ejercicios propuestos fueron juegos de competencia uno a uno sin compañero, no hubo mayor interacción, solo con su adversario. La mayoría aceptó la derrota con la comprensión que era un juego, solo algunos casos se dejaron afectar por los resultados de las actividades. Al hacer intervención solamente dos personas se pueden inferir que no se tiene la

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

confianza para hablar de lo que se siente en público o no se tiene la capacidad para reconocer lo que se siente en un momento determinado, el objetivo no se cumplió en todos los estudiantes.

Tabla 19.

*Plan de clase sesión 3.*

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 3	
Fecha:20/03/2019		Duración: 1 hora	Lugar:Expofighting S.A.S	
Propósito de la sesión: Lograr el control de las emociones positivas y negativas sin reprimirlas o modificarlas				
<b>Momento</b>	<b>Temas o contenidos</b>	<b>Duración</b>	<b>Descripción de las actividades</b>	<b>Recursos</b>
Apertura	Concentración	15 minutos	Cada uno de los estudiantes tendrá un platillo con un agujero en la parte superior donde puede ingresar o ubicarse perfectamente un ping pong, la finalidad es tratar de poner el ping pong desde distancias diferentes aumentando la dificultad. Cada estudiante estará dentro de un aro ubicado en el suelo, la finalidad es avanzar sin salir del elemento desde un punto hasta otro, compitiendo entre ellos al primero que llegue	Conos Ping Pong aros
Modulación		35 minutos	Los estudiantes tendrán que atravesar de manera individual una pista de obstáculos enfocado en el equilibrio y la fuerza. Contando con 10 estaciones que van aumentando de dificultad	Lazos marinos Pelotas pilates Llantas Cogines de equilibrio colchonetas
Cierre		10 minutos	Se hará un estiramiento de todos los grupos musculares, seguido de una retroalimentación de la actividad donde comentarán todos acerca de las emociones positivas o negativas que sintió durante la actividad	
Evaluación: Sin evaluar				



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Descripción de la sesión: Inicia la sesión a las 7:00 pm con la presencia de 15 estudiantes, luego de mencionar y explicar el propósito para esa sesión se disponen a realizar la primera actividad, al principio hay desorden entre los estudiantes y pocos escuchan las indicaciones, sin embargo, logran concentrarse y realizar las dos actividades iniciales satisfactoriamente. El momento de la modulación empieza a las 7:40 pm aproximadamente, luego de organizar el circuito, se dividen en tres grupos, mientras el grupo 1 pasa por las estaciones, el grupo 2 y 3 los cuidan y ayudan para que sea segura la actividad, luego pasa el grupo 2 y luego el 3. Se recoge el material entre todos los estudiantes y se realiza un estiramiento de todos los grupos musculares a las 8:10 minutos. Por último, cada uno de los estudiantes comentará como se sintió en la práctica, terminando la sesión a las 8:20 pm.

Análisis de la sesión: Como el grupo estaba acostumbrado a los actos protocolarios y de disciplina del arte marcial, al salirse de ese esquema se desubican un poco y por eso se generó el desorden al principio de la sesión. Las actividades eran retos donde tenían que estar concentrados para que funcionara, la mayoría demostró frustración y enojo al no poder realizar las actividades, en ese sentido se cumplió el objetivo, que era llevar a los estudiantes a ese punto para que ellos mismos pudieran hacer un proceso de control sobre esas emociones. El circuito permitió una mayor interacción entre ellos y aunque no es el propósito principal de la sesión, emergió mayor compañerismo y cuidado por el otro. Cuando se dio paso a las intervenciones en el momento de la reflexión, la mayoría logró expresar lo que sintió en las actividades, aparte de frustración y enojo, muchos nombraron el miedo en el circuito de equilibrio, sin embargo, mencionaron que se sentían más seguros con la presencia de sus compañeros, aspecto importante en el desarrollo de la inteligencia emocional.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 20.

*Plan de clase sesión 4.*

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 4	
Fecha:27/03/2019		Duración: 1 hora		Lugar: Expofighting S.A.S.
Propósito de la sesión: Lograr el control de las emociones positivas y negativas sin reprimirlas o modificarlas				
<b>Momento</b>	<b>Temas o contenidos</b>	<b>Duración</b>	<b>Descripción de las actividades</b>	<b>Recursos</b>
Apertura	Concentración Trabajo bajo presión	15 minutos	Por grupos de máximo 6 personas se ubicarán en círculo tendrán, unos dados y un rompecabezas; la finalidad es tratar de armar la figura antes de la persona de la derecha saque numero par en los dados, si eso sucede, se le pasará a ese participante las fichas y el participante que le sigue tomará los dados hasta lograr el par	Dados rompecabezas
Modulación		35 minutos	Adrenalina: Esta es una actividad donde se adapta la metodología de las artes marciales (uno contra uno, azul y rojo). Se delimita el espacio y entraran uno contra uno, cada estudiante tendrá un protector de pecho, uno de cabeza y un bastón forrado en espuma para que sea totalmente seguro, la finalidad es tocar al otro con el baston en el dorso, tratando de hacer la mayor cantidad de puntos posibles, mientras el resto de los compañeros se ubican alrededor de ellos gritando y generando toda la presión posible.	Protectores de cabeza y dorso bastones cuerda
Cierre		10 minutos	Se hacen ejercicios de respiración, un estiramiento de todos los grupos musculares y una reflexión sobre las actividades	
Evaluación: Sin evaluar				

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: Se inicia la sesión con la presencia de 18 estudiantes a las 7:05 pm, la primera actividad no pudo realizarse, ya que el material no fue suficiente, así que se los

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

estudiantes propusieron hacer un juego de congelados para la apertura de la sesión, actividad que duró ocho minutos aproximadamente, se procede a realizar la segunda actividad a las 7:15 pm, en donde van pasando por parejas promediando pesos y estaturas, cada pareja pasa durante 40 segundos, mientras el resto están ubicados alrededor generando la presión que se necesita para lograr el propósito de la actividad, cada estudiante pasa al centro dos veces. Luego de un momento para la hidratación se da paso al momento para la reflexión, en donde la mayoría de los estudiantes quisieron compartir con el grupo lo que sintieron. Se finaliza la sesión a las 8:00 pm.

Análisis de la sesión: Es necesario tener claridad sobre el material que se necesita para realizar las actividades, se contó con que se hicieran grupo de 6 estudiantes aproximadamente, sin embargo, eran muchos para que la actividad fuera satisfactoria, por esa razón el material no alcanzaba. Los estudiantes tuvieron la iniciativa y decidieron entre ellos el juego que más les gustaba, aun así, hubo tres o cuatro estudiantes que no comentaron que querían hacer, solo realizaron la actividad propuesta por los demás. En la actividad central no mostraron ninguna frustración, por el contrario, parecían divertirse, sin embargo, la mayoría manifestó una gran presión en el momento de la actividad y que, aunque fue divertida era difícil realizarla. En este caso se cumplió el objetivo que era lograr administrar todas las emociones para poder trabajar bajo presión.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 21.

*Sesión de clase sesión 5.*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 5	
Fecha: 29/03/2019		Duración: 1 hora	Lugar: Expofighting S.A.S.	
Propósito de la sesión: Lograr controlar las emociones para conseguir la motivación intrínseca				
Momento	Temas o contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Apertura	Concentración Reacción inmediata	15 minutos	<p>Se ubicarán por parejas sentados en la mitad del salón espalda con espalda haciendo dos líneas de estudiantes, cada una de ellas tendrá una indicación (número, color, animal); cuando se nombra una indicación, ese estudiante tendrá que levantarse rápidamente a tocar al compañero que está en su respaldo, ese estudiante tratará de correr hasta el otro lado del salón para que no ser tocado.</p> <p>En esta actividad cada estudiante tendrá una pelota y tratará de ejecutar algunas tareas en las que el profesor soló dará la indicación y ellos tendrán que buscar la forma de realizarlo.</p>	Pelotas de caucho o de tenis

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Modulación		35 minutos	<p>Por grupos de 3 o 4 estudiantes trataran de armar una torre de vasos sin tocarlos en ningún momento, para esto tendrán un caucho y cuerda</p> <p>En los mismos grupos de la actividad anterior, tratarán de formar números con palillos dependiendo de la indicación del profesor</p> <p>Triki: la finalidad de esta actividad es jugar triki en 3D, se arma la forma de 3x3 con 9 aros, se forman dos equipos y se les dará tres platillos de diferente color a cada equipo, desde una distancia de aproximadamente 10 metros, un participante por equipo llevará un platillo para armar una línea vertical, horizontal o diagonal, gana el equipo que primero forme una línea.</p>	<p>Palillos</p> <p>Aros</p> <p>Platillos o conos</p>
Cierre		10 minutos	Se hacen ejercicios de respiración, un estiramiento de todos los grupos musculares y una reflexión sobre las actividades	
Evaluación: Carpeta				

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: La clase inicia a las 7:00 pm con la asistencia de 18 estudiantes, se empieza la primera actividad luego de explicar el objetivo de la sesión, que tiene como duración 12 minutos, para la realización de esta actividad, los estudiantes escogieron su compañero (se repiten las parejas de actividades en sesiones anteriores). En la segunda actividad, se nota frustración de algunas personas al no poder realizar las actividades, no existe ayuda por parte de los estudiantes que si logran resolver las tareas asignadas. En las actividades centrales, los grupos fueron asignados por el docente, las actividades se demoraron un poco más de lo planeado ya que los estudiantes no lograban ponerse de acuerdo entre ellos, luego de la reflexión y la evaluación de la carpeta sobre la primera unidad, se termina la sesión a las 8:15 pm,

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Análisis de la sesión: El grupo sigue teniendo falencias en el trabajo en equipo y muestra un alto grado de interés personal. Cuando el docente asigna los grupos, hay fallas en la comunicación y hasta discusiones, no se logran resolver los problemas rápidamente y hay estudiantes que no participan ni aportan ideas para realizar la tarea, sin embargo se lograron hacer todas las actividades. En esta sesión se notan aún fallas en la comunicación y la interacción con el otro. Con respecto a la evaluación, fue clara, se entendió y fue sencilla de ejecutar, aquí se evaluaban los aspectos de orden intrapersonal y no hubo una diferencia significativa entre la parte del diagnóstico que responde a dichas características, a continuación, la tabla que resume la evaluación de la primera unidad.

Tabla 22.  
*Evaluación unidad 1.*

Unidad 1 Nombre	Autoevaluación					Clas. Promedio	Heteroevaluación				
	P1	P2	P3	P4	T P		T P	P4	P3	P2	P1
Estudiante 1	100	50	30	90	67,5	Alto	77,5	100	80	70	60
Estudiante 2	80	80	70	60	72,5	Alto	75	90	70	80	60
Estudiante 3	90	100	80	100	92,5	Muy alto	60	50	80	60	50
Estudiante 4	70	80	50	30	57,5	Alto	80	80	80	90	70
Estudiante 5	100	70	80	95	86,2	Muy alto	87,5	100	90	80	80
Estudiante 6	80	70	80	30	65	Alto	65	30	90	70	70
Estudiante 7	90	80	80	100	87,5	Muy alto	65	60	70	70	60
Estudiante 8	80	40	40	30	47,5	Regular	32,5	30	20	50	30
Estudiante 9	50	40	20	10	30	Regular	42,5	30	60	40	40
Estudiante 10	70	60	10	20	40	Regular	32,5	10	30	30	60
Estudiante 11	55	50	70	30	51,2	Regular	40	20	30	50	60
Estudiante 12	60	50	80	20	52,5	Alto	50	40	60	30	70
Estudiante 13	70	70	20	20	45	Regular	47,5	50	50	30	60
Estudiante 14	40	20	30	10	25	Regular	27,5	10	10	50	40
Estudiante 15	40	50	70	60	55	Alto	67,5	60	80	70	60
Estudiante 16	40	50	70	100	65	Alto	65	80	50	70	60
Estudiante 17	60	80	30	100	67,5	Alto	72,5	100	60	60	70
Estudiante 18	40	70	80	40	57,5	Alto	45	40	50	50	40

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 23.

*Plan de clase sesión 6.*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 6	
Fecha:03/04/2019		Duración: 1 hora		Lugar: Expofighting S.A.S.
Propósito de la sesión: Reconocer al otro y su sentir				
Momento	Temas o contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Apertura	Capacidad de escucha Visión detallada Confianza en el otro	15 minutos	Por grupos de 10 personas se ubican en círculos, pondrán ambas manos al frente y sin ver tomarán cualquier mano, la finalidad es desenredar las manos sin soltarse.	
Modulación		35 minutos	Por parejas harán ejercicios con variaciones donde se busque el equilibrio entre las dos personas.  Igualmente, por parejas, uno de los tendrá vendados los ojos, el otro hará una postura, el estudiante que tiene los ojos vendados tocará a su compañero hasta intentar descubrir la postura y posteriormente realizarla. Luego el profesor mostrará una postura, el estudiante que puede ver le explicará solo de forma verbal como debe realizarla.	Elemento para vendar los ojos
Cierre		10 minutos	Se hacen ejercicios de respiración, un estiramiento de todos los grupos musculares y una reflexión sobre las actividades	
Evaluación: Sin evaluar				

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: Se inicia la sesión a las 7:03 pm con la presencia de 18 estudiantes, para la primera actividad se forman dos grupos, cada uno de 9 personas, estos grupos son asignados por el docente, uno de los equipos logró realizar la actividad primero que el otro, así que entre ellos decidieron hacerla de nuevo mientras el otro equipo terminaba. Para la

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

actividad central se ubicaron por parejas, la indicación fue que trabajaran con una persona con la que jamás haya trabajado en sesiones anteriores, los estudiantes mostraron inconformidad con dicha indicación, pero realizaron las actividades como se les fue asignada.

Análisis de la sesión: En este momento del proceso ya se han trabajado aspectos de la automotivación y se vio reflejado en el momento de la primera actividad, donde los estudiantes quisieron realizar la actividad de nuevo, ya que, tenían unos minutos libres. Cuando se hizo la reflexión, manifestaron varios de ellos que no se sentían cómodos trabajando con esa persona al principio en la actividad central, pero conforme fue avanzando la sesión, la tensión entre ellos había disminuido, debido a la confianza que debían depositar en el otro. También manifestaron la dificultad que tenían para comunicar y escuchar atentamente las indicaciones, aspecto correspondiente a la empatía.

Tabla 24.

*Plan de clase sesión 7.*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 7	
Fecha:		Duración: 1 hora		Lugar: Expofighting S.A.S.
Propósito de la sesión: Reconocimiento al otro y su sentir				
Momento	Temas o contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Apertura	Capacidad de escucha trabajo en equipo	15 minutos	Se forman grupos de 7 u 8 personas, cada grupo tendrá un aro y pondrá su dedo índice debajo de el. La finalidad es bajar el aro hasta el suelo sin cogerlo, solo con el contacto del dedo índice.	aros
Modulación		35 minutos	En los mismos grupos de la actividad anterior, se intentará hacer figuras con su cuerpo según la indicación del profesor. Luego se le dará a cada grupo diferentes elementos y se intentará hacer la misma actividad, pero usando los elementos que se	Cuerdas Conos Aros Ping pong



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

			les otorgó  En esta actividad participará todo el grupo, se delimitará un espacio de aproximadamente 3 x 3 mts, cada uno de los estudiantes pondrá en el centro del cuadro una pertenencia, la finalidad es tratar de que cada uno de ellos recupere su elemento con ayuda de los demás, sin entrar al cuadrado, para esto podrán usar los recursos que estén disponibles.	
Cierre		10 minutos	Se hacen ejercicios de respiración, un estiramiento de todos los grupos musculares y una reflexión sobre las actividades	
Evaluación: Carpeta				

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: La sesión inicia con la asistencia de 17 estudiantes a las 7:00 pm, se inicia con la asignación de dos grupos para la primera actividad, un grupo de 8 personas y el otro de 9, la actividad se realiza satisfactoriamente terminando a las 7:13 pm. En la primera actividad de la modulación no se lograron hacer todas las posturas propuestas y en la segunda, usaron diferentes maneras para lograr el objetivo, un grupo lo resolvió primero que el otro y decidieron ayudar al otro equipo. Posteriormente a las 7:50 pm se procede a hacer el cierre y la reflexión, terminando a las 8:10 pm.

Análisis de la sesión: Lo primero que se debe destacar es que se ha disminuido considerablemente el inconformismo por los grupos asignados, empiezan a trabajar con cualquier compañero asignado. En la realización de las posturas, fue un momento de gozo y risas, a pesar de no lograr resolver varios de los problemas, no hubo frustración si no por el contrario se disfrutó de la actividad y la tercera parte importante en esta sesión, fue la decisión de ayudar al otro equipo que trataba de resolver el problema, la iniciativa la tomó uno de los estudiantes más

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

grandes y fue seguido por el resto, quienes ayudaron a que ese equipo terminara la actividad satisfactoriamente, cuando esto ocurrió todos celebraron. En la reflexión se habló de lo ocurrido y el estudiante que tomó la iniciativa manifestó que lo hizo sin pensar, aspecto que correspondía a la sesión anterior, la reacción inmediata. Con respecto a la evaluación hubo un cambio considerable desde el diagnóstico con lo que corresponde al trabajo con el otro y la capacidad para entender su realidad. A continuación, la tabla de evaluación de la segunda unidad:

Tabla 25.  
*Evaluación unidad 2.*

Unidad 2 Nombre	Autoevaluación					Clas. Promedio	Heteroevaluación				
	P5	P6	P7	P8	T P		T P	P8	P7	P6	P5
Estudiante 1	0	90	50	10	37,5	Regular	52,5	80	40	60	30
Estudiante 2	70	60	70	60	65	Alto	62,5	40	80	70	60
Estudiante 3	50	60	80	90	70	Alto	65	80	50	60	70
Estudiante 4	50	80	40	80	62,5	Alto	67,5	80	60	60	70
Estudiante 5	50	90	80	20	60	Alto	65	70	50	80	60
Estudiante 6	90	90	90	60	82,5	Muy Alto	77,5	90	90	50	80
Estudiante 7	80	90	90	70	82,5	Alto	62,5	70	80	40	60
Estudiante 8	60	80	80	60	70	Alto	72,5	70	30	70	90
Estudiante 9	70	60	90	70	72,5	Alto	67,5	100	30	70	70
Estudiante 10	80	100	100	80	90	Alto	57,5	80	60	30	60
Estudiante 11	40	70	80	50	60	Alto	75	90	60	80	70
Estudiante 12	40	30	30	50	37,5	Regular	57,5	70	40	50	70
Estudiante 13	60	70	60	80	67,5	Alto	65	50	80	60	70
Estudiante 14	60	70	50	90	67,5	Alto	67,5	90	70	40	70
Estudiante 15	50	60	50	70	57,5	Alto	60	50	60	60	70
Estudiante 16	60	90	80	80	77,5	Alto	62,5	60	70	50	70
Estudiante 17	40	90	100	30	65	Alto	72,5	60	60	70	100
Estudiante 18	30	40	80	30	45	Regular	52,5	50	40	40	80

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 26.

*Plan de clase sesión 8.*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 8	
Fecha:		Duración: 1 hora		Lugar: Expofighting S.A.S.
Propósito de la sesión:				
Momento	Temas o contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Apertura	Interlocución constante, capacidad de negociación, respeto por el adversario	15 minutos	<p>Se dividirá el grupo en dos equipos, por los que se competirá con diferentes tareas avanzando de un punto a otro.</p> <p>Se hará el juego de teléfono roto; cada equipo se divide en dos, cada subgrupo se ubicara en fila a cada lado del salón, el primero de uno de los lados se desplaza hasta su compañero que está en frente y el transmitirá el mensaje dado por el profesor, luego el estudiante que recibió el mensaje se desplaza hacia el otro lado para dar el mensaje y así sucesivamente hasta que el último dirá para todo el grupo la información recibida.</p>	conos
Modulación		35 minutos	<p>Se ubica una cadena de aros en forma de Z, cada equipo se ubicará en una punta de ella, el primero de cada equipo saltará en cada aro hasta encontrarse con el integrante del otro lado, jugaran “piedra, papel o tijera”, el estudiante que gane puede seguir avanzando y el que pierda vuelve a la fila de su equipo. Inmediatamente cuando sale de los aros el estudiante que perdió, el que sigue en la fila de su equipo entra a la cadena de aros, el que primero llegue al último aro de la Z ganará un punto.</p> <p>Se divide el salón en dos, para jugar quemados, cada equipo tiene una zona, habrá 4 pelotas en juego, la idea es lanzar las pelotas para ponchar a los del otro equipo, pero sin salirse de su zona. Las</p>	Conos Pelotas

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

			personas que están ponchadas se ubicarán fuera de la zona contraria y pueden ayudar a ponchar, gana el equipo que tenga más participantes al final	
Cierre		10 minutos	Se hacen ejercicios de respiración, un estiramiento de todos los grupos musculares y una reflexión sobre las actividades	
Evaluación: Sin evaluar				

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: Se inicia la sesión con la presencia de 18 estudiantes a las 7:05 Pm, para iniciar la clase se debían hacer dos grupos, se dio la indicación que ellos mismos dividieran el grupo y tomaron la iniciativa de hacerlo equitativamente entre edades, género y altura. Se procede a hacer la primera actividad que se realiza con éxito, luego, en las actividades de la modulación, se mantienen los grupos anteriores, los estudiantes muestran interés y proponen modificaciones para las actividades. Las personas de mayor edad toman la vocería y participan más aportando ideas, sin embargo, la mayoría de ellos tratan de incluir y preguntar a los niños de menor edad. En el cierre, luego del estiramiento, varios afirman que sienten el cambio en el trabajo en equipo e intentan explicar para que sirven las actividades propuestas, se termina la sesión a las 7:58 pm.

Análisis de la sesión: Es claro que el trabajo con el otro ha tenido cambios bastantes significativos, gracias a eso las actividades se desarrollan de manera óptima y se pudo terminar la sesión puntualmente, La reflexión al final de los encuentros ha ido mejorando en nivel de participación y la trascendencia que se le da a las prácticas, aspecto importante en la inteligencia emocional y en las prácticas corporales que deben ser significativas, los dominios de la socio motricidad utilizados en esta sesiones fueron acordes a la luz de los resultados obtenidos.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 27.

*Plan de clase sesión 9.*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL				
Facultad de Educación Física			Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo			No. De Sesión : 9	
Fecha:		Duración: 1 hora		Lugar: Expofighting S.A.S.
Propósito de la sesión: Reconocer al otro y su sentir				
Momento	Temas o contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Apertura	Observación Trabajo en equipo Respeto por el adversario Comunicación no verbal	15 minutos	Se divide el grupo en dos, se hará una adaptación del ultimate jugado con pelota, se demarcan dos zonas de aproximadamente dos metros a cada lado del salón; si uno de los participantes recibe la pelota dentro de la zona del equipo contrario será punto, para esto no se puede dar más de dos pasos con la pelota, tiene 10 segundos para lanzarla, si se cae al piso se cede al otro equipo.  Se hará el juego de teléfono roto pero con movimientos corporales, sin emitir ningún sonido, para eso se mantendrán los dos equipos, cada uno en una fila y se le mostrará el mensaje al último	Pelota conos
Modulación		35 minutos	Se hará una carrera de observación de las instalaciones de la escuela, por equipos de 3 o 4 estudiantes, en las que tendrán que seguir las pistas para conseguir un objetivo. En la actividad, un estudiante de cada equipo no podrá ver y otro no podrá hablar, esa decisión será tomada por ellos.	Pistas Elemento para cubrir los ojos
Cierre		10 minutos	Se hacen ejercicios de respiración, un estiramiento de todos los grupos musculares y una reflexión sobre las actividades	
Evaluación: Carpeta				

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: Se inicia la sesión con la presencia de 18 estudiantes a las 7:00 pm, la división inicial de los grupos, se hizo de la misma manera que en la sesión anterior, se les asignó unas reglas para la primera actividad y ellos crearon otras colectivamente, para la segunda

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

actividad hubo confusión al principio hasta que se pudo ejecutar correctamente, por esto se demoró más de lo esperado, empezando la carrera de observación a las 7:25 pm, para esta actividad se dividen los grupos, esta decisión fue tomada por los estudiantes. Se entregan las pistas y se empieza a hacer el recorrido cumpliendo los retos. Se termina la modulación a las 8:05 pm, se procede a hacer la reflexión en donde se rescató por parte de los estudiantes la importancia de la comunicación y la confianza en el otro, luego se hace la evaluación de la tercera unidad terminando la sesión a las 8:20 pm.

Análisis de la sesión: Hay varias cosas que resaltar en esta sesión, la primera es como se genera la capacidad para negociar las reglas colectivamente, la segunda es como mejoró significativamente la capacidad para trabajar en equipo y escuchar a los demás, la tercera es como la reflexión que hacen los estudiantes cada vez es más profunda acerca de las prácticas, aspecto que las hace significativas en los sujetos. En una de las actividades hubo confusión, así que la forma en que se explicó no fue clara, se puede inferir que fue por el lenguaje utilizado porque cuando se cambiaron las palabras, fue entendida perfectamente. La carrera de observación fue un ejercicio muy productivo y enriquecedor, ya que logró que los estudiantes entendieran por ellos mismos la importancia de los temas que competen a esta unidad. Con respecto a la evaluación hay un cambio notorio a comparación de la parte del diagnóstico que evalúa las habilidades sociales, a continuación, el cuadro donde se registra esa información.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 28.  
Evaluación unidad 3.

Unidad 3 Nombre	Autoevaluación					Clas. Promedio	Heteroevaluación				
	P9	P10	P11	P12	T P		T P	P12	P11	P10	P9
Estudiante 1	100	30	100	45	68,7	Alto	62,5	50	40	70	90
Estudiante 2	40	90	90	80	75	Muy alto	87,5	80	80	90	100
Estudiante 3	20	90	90	50	62,5	Alto	60	60	60	50	70
Estudiante 4	70	40	80	50	60	Alto	77,5	60	70	100	80
Estudiante 5	40	40	80	50	52,5	Alto	72,5	100	60	70	60
Estudiante 6	80	60	60	50	62,5	Alto	72,5	60	100	90	40
Estudiante 7	40	100	70	90	75	Alto	55	60	60	50	50
Estudiante 8	30	100	100	80	77,5	Muy alto	80	40	90	100	90
Estudiante 9	30	100	30	20	45	Regular	42,5	30	50	40	50
Estudiante 10	50	100	90	80	80	Alto	52,5	40	60	70	40
Estudiante 11	65	5	100	50	55	Alto	65	90	30	70	70
Estudiante 12	0	100	70	50	55	Regular	35	30	40	20	50
Estudiante 13	70	40	40	80	57,5	Alto	57,5	60	40	100	30
Estudiante 14	100	100	80	90	92,5	Muy alto	77,5	60	90	90	70
Estudiante 15	40	50	70	40	50	Alto	42,5	40	50	50	30
Estudiante 16	80	100	80	80	85	Muy alto	67,5	50	70	70	80
Estudiante 17	60	100	90	100	87,5	Muy alto	90	100	100	100	60
Estudiante 18	50	50	30	60	47,5	Regular	37,5	50	70	20	10

Nota: Elaboración propia.

Tabla 29.  
Plan de clase sesión 10.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL			
Facultad de Educación Física		Lic. Educación Física	
Docente encargado: Daniela Hidalgo		No. De Sesión : 10	
Fecha:	Duración: 1 hora 1/2	Lugar: Expofighting S.A.S	
Propósito de la sesión: Obtención de datos que muestren los resultados del proceso en las tres unidades en torno a los aspectos de la inteligencia emocional.			
Temas o contenidos	Duración	Descripción de las actividades	Recursos
Evaluación final sobre el nivel de inteligencia emocional (Autoreporte) Autoconocimiento emocional Autocontrol emocional Automotivación Empatía	20 minutos	Se aplica la prueba Boston IE Adap. Ascary 2012, en donde los estudiantes tendrán que responder de manera individual y de la forma más sincera posible, las 25 preguntas que se encuentran allí	Prueba física Lápices Borradores Tajalápiz

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidades sociales			
Evaluación final sobre el nivel de inteligencia emocional (Heteroevaluación) Autoconocimiento emocional Autocontrol emocional Automotivación Empatía Habilidades sociales	50 minutos	Desde la observación, el docente aplicará el instrumento diagnóstico elaborado con base a la prueba la prueba Boston IE Adap. Ascary 2012, este tiene indicadores observables que permitirán posteriormente hacer la comparación de los resultados.	Instrumento físico Lápiz Borrador Tajalápiz
Reflexión y cierre	20 minutos	Se tendrá un espacio para comentar todo lo que surgió de la práctica, sensaciones, aciertos y desaciertos.	

*Nota: Elaboración propia.*

Descripción de la sesión: Se empieza la clase a las 7:00 pm con la realización de la prueba, se termina el auto reporte, a las 7:23 y se continúa la sesión a cargo de la profesora Sonia Hidalgo, que hace un calentamiento y posteriormente hacen trabajo de una modalidad del taekwondo llamada freestyle, donde se necesita capacidades acrobáticas, el propósito del día era hacer invertida y media luna. Se evidencian elementos importantes que se registran en el instrumento de evaluación, especialmente aspectos que competen a la unidad 2 y 3 del proyecto, como la interacción entre estudiantes de diferentes edades, la interlocución constante y sobre todo el apoyo en entre ellos para la realización de las actividades. En la reflexión participaron la mayoría de los estudiantes rescatando la importancia de la inteligencia emocional en las clases y en sus vidas. De la misma manera, se hizo la evaluación docente (autoevaluación y heteroevaluación)

Análisis de la sesión: En evidente el cambio en aspectos que competen a la unidad 2 y 3, la unidad 1 no tuvo un cambio significativo, se puede inferir que es por las características del grupo que al practicar una disciplina individual el trabajo en equipo y la interacción con el otro están en segundo plano. La capacidad para reflexionar sobre las prácticas mejoró



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

satisfactoriamente en el sentido de que cada vez fue más profunda y los estudiantes se sentían más seguros de hablar y discutir sobre su sentir frente a sus compañeros. Los resultados de la prueba final y la evaluación docente que constatan esta información se podrán ver a continuación.

Tabla 30.

*E. final Autoconocimiento emocional*

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL										
Nombre	Auto reporte						Cla. promedio	Hetero evaluación		
	1	2	3	4	5	T		T	2	1
Estudiante 1	4	4	4	4	3	19	Muy Alto	12	6	6
Estudiante 2	2	4	2	1	4	11	Alto	12	6	6
Estudiante 3	4	2	4	4	4	18	Alto	12	6	6
Estudiante 4	3	3	3	3	4	16	Muy alto	20	10	10
Estudiante 5	4	4	3	4	4	19	Muy alto	12	6	6
Estudiante 6	4	4	3	4	4	17	Muy alto	20	10	10
Estudiante 7	2	4	2	4	2	8	Regular	6	3	3
Estudiante 8	3	2	3	2	2	12	Alto	9	3	6
Estudiante 9	2	3	4	3	2	14	Regular	4	1	3
Estudiante 10	4	3	2	4	2	15	Alto	9	3	6
Estudiante 11	3	4	4	3	2	16	Muy alto	16	10	6
Estudiante 12	3	4	4	2	4	15	Alto	6	3	3
Estudiante 13	4	4	1	1	2	12	Regular	2	6	1
Estudiante 14	3	4	2	4	4	17	Alto	9	3	6
Estudiante 15	3	4	2	3	2	14	Regular	6	3	3
Estudiante 16	2	3	4	4	3	15	Alto	9	3	6
Estudiante 17	3	4	3	3	3	15	Alto	9	10	6
Estudiante 18	3	4	4	2	2	14	Alto	9	3	6

*Fuente: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 31.

*E. final Autocontrol emocional.*

AUTOCONTROL EMOCIONAL													
Nombre	Auto reporte						Cla. promedio	Hetero evaluación					
	6	7	8	9	10	T		T	7	6	5	4	3
Estudiante 1	2	3	2	2	3	12	Alto	16	4	3	3	2	4
Estudiante 2	4	2	1	4	1	12	Alto	13	2	2	4	3	2
Estudiante 3	4	2	4	1	4	15	Muy alto	16	4	2	4	2	4
Estudiante 4	3	2	3	3	2	13	Alto	16	4	3	4	2	3
Estudiante 5	3	3	4	3	2	15	Muy Alto	17	4	2	4	3	4
Estudiante 6	1	3	4	2	1	11	Regular	10	3	2	1	2	2
Estudiante 7	2	3	3	2	2	12	Alto	13	3	2	4	1	3
Estudiante 8	2	3	1	3	2	11	Alto	14	3	3	3	2	3
Estudiante 9	2	3	3	4	3	15	Alto	9	1	1	1	2	4
Estudiante 10	2	4	2	3	2	13	Alto	9	1	1	2	2	3
Estudiante 11	2	2	3	3	2	12	Alto	12	2	3	3	2	2
Estudiante 12	3	3	4	4	2	16	Muy alto	14	4	4	3	2	1
Estudiante 13	2	4	1	1	3	11	Regular	9	1	2	2	1	3
Estudiante 14	4	3	3	2	4	16	Alto	11	2	3	3	1	2
Estudiante 15	3	3	2	4	3	15	Alto	13	3	2	4	3	1
Estudiante 16	1	1	1	2	2	7	Regular	10	1	2	4	1	2
Estudiante 17	3	3	2	3	2	13	Alto	17	4	3	3	3	4
Estudiante 18	1	3	1	2	3	10	Alto	11	3	2	3	2	2

*Nota: Elaboración propia.*

Tabla 32.

*E. final Automotivación.*

AUTOMOTIVACIÓN													
Nombre	Auto reporte						Cla. promedio	Hetero evaluación					
	11	12	13	14	15	T		T	12	11	10	9	8
Estudiante 1	2	2	3	3	2	12	Alto	13	3	2	4	2	3
Estudiante 2	4	2	3	1	3	13	Regular	7	1	1	2	1	2
Estudiante 3	4	4	3	4	3	18	Muy alto	17	4	3	3	4	3
Estudiante 4	1	3	3	3	2	12	Muy alto	18	3	4	4	4	3
Estudiante 5	3	4	3	3	2	15	Muy alto	15	2	2	4	4	3
Estudiante 6	3	2	3	3	2	13	Alto	13	3	2	3	3	2
Estudiante 7	2	4	1	2	3	12	Alto	15	3	4	3	2	3

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estudiante 8	3	1	2	2	1	9	Regular	9	1	2	2	1	3
Estudiante 9	2	3	3	4	1	13	Alto	14	4	2	4	1	3
Estudiante 10	3	4	2	1	2	12	Regular	8	1	2	2	1	2
Estudiante 11	2	2	3	2	1	10	Alto	16	3	2	4	3	4
Estudiante 12	4	4	3	2	1	13	Alto	9	2	1	1	3	2
Estudiante 13	2	4	3	1	2	12	Alto	10	3	2	2	2	1
Estudiante 14	2	2	4	3	1	12	Regular	6	2	1	1	1	1
Estudiante 15	1	2	3	1	3	10	Alto	11	2	2	3	2	2
Estudiante 16	1	3	2	2	4	12	Regular	8	1	2	1	2	2
Estudiante 17	3	4	4	4	2	17	Muy alto	15	4	3	2	3	3
Estudiante 18	3	4	2	3	1	13	Alto	10	2	2	4	2	3

*Nota: Elaboración propia.*

Tabla 33.

*E. final Empatía emocional.*

EMPATÍA EMOCIONAL													
Nombre	Auto reporte						Cla. Pro.	Hetero evaluación					
	16	17	18	19	20	T		T	17	16	15	14	13
Estudiante 1	2	3	3	2	2	12	Alto	16	2	2	3	3	3
Estudiante 2	2	4	2	4	2	12	Alto	13	2	3	2	2	4
Estudiante 3	1	1	2	3	3	10	Regular	9	1	2	1	3	2
Estudiante 4	3	3	3	4	3	16	Muy alto	17	4	3	4	3	3
Estudiante 5	3	3	3	3	3	15	Alto	13	2	3	3	3	2
Estudiante 6	2	2	3	2	3	12	Alto	11	3	2	2	1	2
Estudiante 7	2	3	3	3	4	15	Alto	12	4	3	1	2	2
Estudiante 8	1	3	3	3	1	11	Alto	10	1	2	3	1	3
Estudiante 9	2	3	1	2	4	12	Alto	12	2	2	3	3	2
Estudiante 10	3	1	2	3	3	12	Regular	7	1	1	1	2	3
Estudiante 11	2	2	2	3	3	12	Regular	8	2	1	2	1	2
Estudiante 12	1	3	1	2	4	11	Alto	14	2	2	4	4	2
Estudiante 13	2	2	4	3	3	14	Muy alto	16	3	2	3	4	4
Estudiante 14	2	3	3	1	2	11	Alto	9	1	1	1	3	3
Estudiante 15	2	3	4	3	4	15	Alto	14	2	3	1	4	4
Estudiante 16	4	3	4	3	3	17	Muy alto	14	1	4	4	3	2
Estudiante 17	2	2	1	3	2	10	Alto	12	2	2	2	3	3
Estudiante 18	1	4	2	3	3	13	Alto	11	1	3	2	3	2

*Nota: Elaboración propia.*

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tabla 34.

*E, final habilidades sociales.*

HABILIDADES SOCIALES													
Nombre	Auto reporte						Cla. Pro.	Hetero evaluación					
	21	22	23	24	25	T		T	22	21	20	19	18
Estudiante 1	3	3	2	3	3	14	Alto	12	3	2	3	2	2
Estudiante 2	1	1	2	1	1	6	Regular	8	2	1	3	1	1
Estudiante 3	2	2	3	3	1	11	Alto	10	2	1	3	2	2
Estudiante 4	4	4	3	3	3	17	Muy alto	15	4	3	3	3	2
Estudiante 5	2	3	4	2	2	13	Alto	11	3	3	2	2	1
Estudiante 6	2	3	2	3	3	13	Alto	14	3	3	3	3	2
Estudiante 7	2	4	2	2	3	12	Alto	10	2	3	3	2	2
Estudiante 8	3	4	3	2	1	13	Alto	12	2	2	3	1	2
Estudiante 9	3	3	1	2	4	13	Alto	12	1	3	4	2	2
Estudiante 10	2	4	2	4	2	14	Muy alto	16	4	4	4	2	2
Estudiante 11	2	3	3	2	4	14	Alto	12	4	2	2	2	2
Estudiante 12	2	4	1	2	3	12	Regular	8	1	1	3	1	2
Estudiante 13	2	3	2	2	2	9	Alto	12	1	2	3	3	3
Estudiante 14	0	2	3	3	3	11	Alto	11	2	4	2	3	2
Estudiante 15	3	2	3	2	2	12	Alto	11	3	1	3	2	2
Estudiante 16	2	2	1	4	3	12	Regular	7	1	1	1	2	2
Estudiante 17	2	3	3	3	2	13	Alto	12	1	2	4	3	2
Estudiante 18	2	3	2	2	2	11	Alto	11	2	3	1	3	2

*Nota: Elaboración propia.*

Tabla 35.

*Heteroevaluación docente.*

Evaluación docente por parte de los estudiantes					
Indicador	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
El profesor inicia y termina su clase puntualmente	61,5%	30,7%	7,6%		
El profesor asistió regularmente a sus clases	100%				
El profesor conoce los contenidos de su clase	92,3%	7,6%			

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El profesor explica los propósitos de su sesión	92,3%	7,6%			
El profesor es claro con las actividades propuestas	100%				
El profesor tiene un trato respetuoso y equitativo con todos	100%				

*Nota: Elaboración propia.*

Tabla 36.

*Autoevaluación docente.*

<b>INSTRUMENTO DE AUTOEVALUACIÓN DOCENTE</b>					
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL			FACULTAD: Educación física		
PROGRAMA: Licenciatura en educación física			PROYECTO: Prácticas corporales potenciadoras de inteligencia emocional		
PROFESOR: Daniela Hidalgo					
Indicador	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Casi nunca
Empiezo y termino la clase puntualmente		X			
Asistí a todas las sesiones	X				
Tuve un adecuado manejo de grupo durante las sesiones		X			
El propósito del proyecto y de cada sesión fue entendido correctamente por los estudiantes		X			
Las actividades propuestas fueron entendidas con facilidad	X				
El trato hacia los estudiantes fue respetuoso y equitativo	X				
Las metodologías de evaluación usadas fueron adecuadas	X				

*Nota: Elaboración propia.*

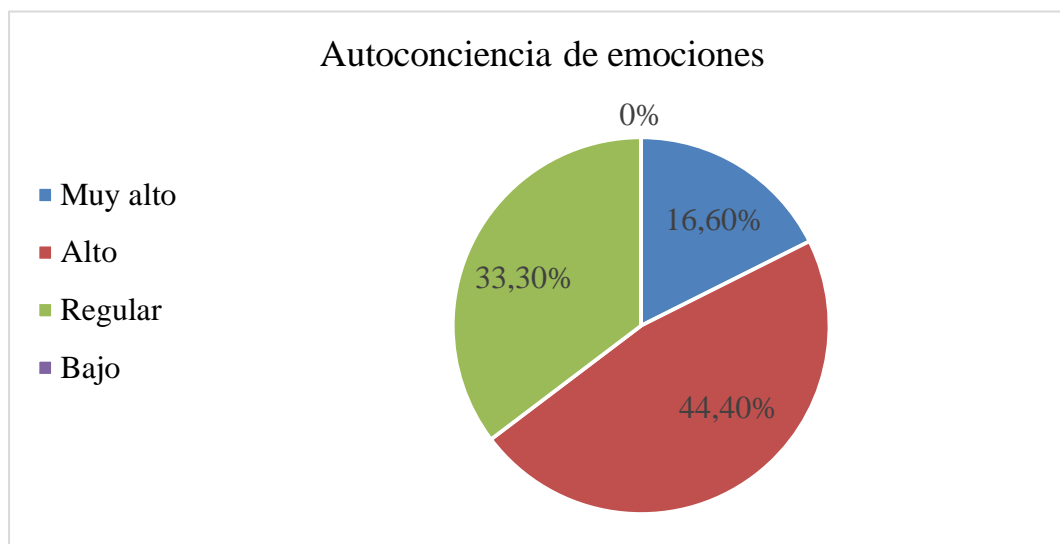
### **Análisis de la experiencia**

Siguiendo la línea de la evaluación que se presentó el capítulo anterior, el propósito de este capítulo es presentar las evidencias del proceso que tuvieron los estudiantes desde el diagnóstico hasta la evaluación final, del docente y el del proceso. Teniendo como base dichos resultados se dará paso a sustentar el análisis de las experiencias, este será por categorías teniendo en cuenta también lo registrado en los diarios de campo.

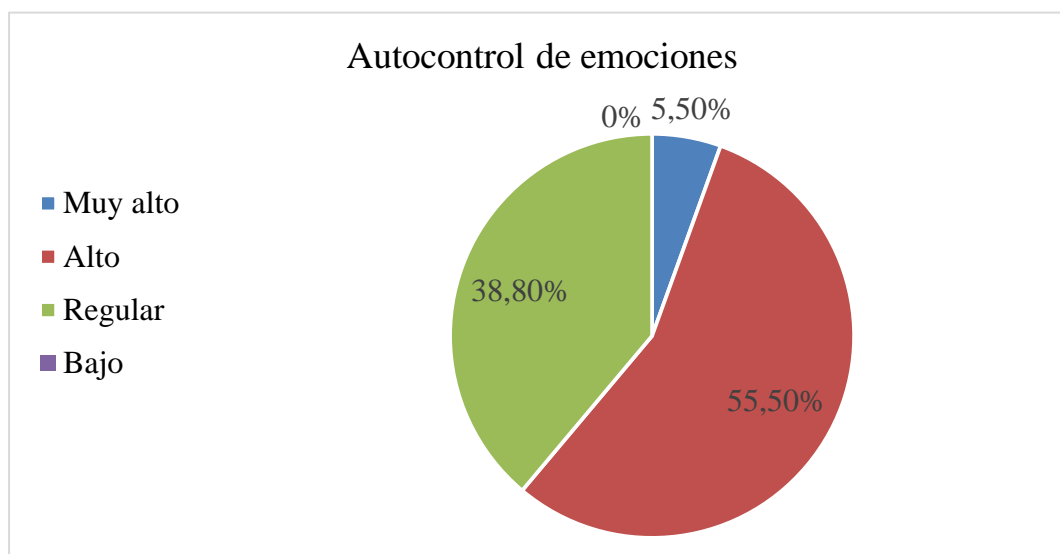
### **Resultados**

#### **Evaluación diagnóstica.**

El diagnóstico está compuesto por indicadores que corresponden a los cinco aspectos de la inteligencia emocional, tres de ellos de orden intrapersonal y los otros dos de orden interpersonal. El análisis de los resultados se hizo de la misma manera en forma de gráfica circular presentando el nivel en que se encuentra el grupo en autoconciencia de emociones, autocontrol de emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales respectivamente y por último una gráfica que muestra la evaluación general de la inteligencia emocional.



*Figura 4.* Resultados diagnóstico Autoconciencia. Elaboración propia



*Figura 5.* Resultados diagnóstico Autocontrol. Elaboración propia.

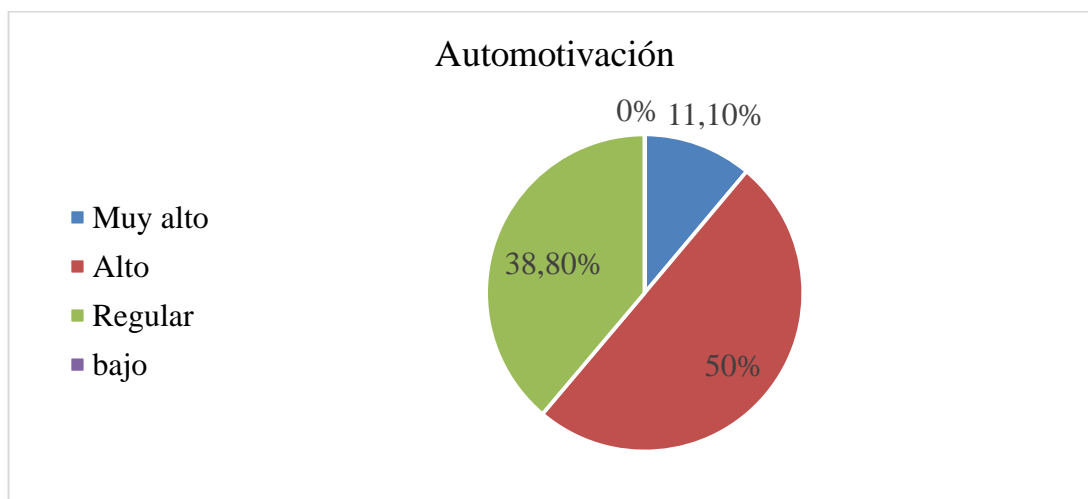


Figura 6. Resultados diagnóstico Automotivación. Elaboración propia.

Estas tres gráficas corresponden a las capacidades de orden intrapersonal y muestran que la mayoría del grupo se encuentra en un nivel alto, se puede inferir que es por las características del grupo y las condiciones de las prácticas corporales que realizan en su disciplina donde se forman para la competencia individual. No hay existencia de nivel bajo.

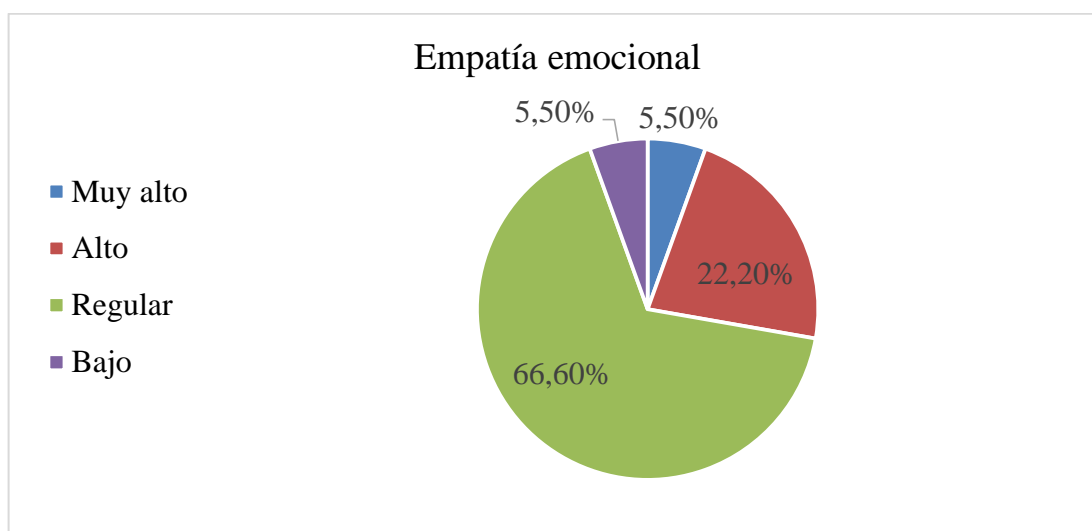


Figura 7. Resultados diagnóstico Empatía.

En esta gráfica a diferencia de las anteriores si hay nivel bajo y el alto disminuye casi la mitad, la media del grupo en esta parte de la evaluación diagnóstica es del nivel regular, ya que



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

como ya se mencionó, las dinámicas de las prácticas no permiten la interacción con el otro sino simplemente la construcción del desarrollo individual.

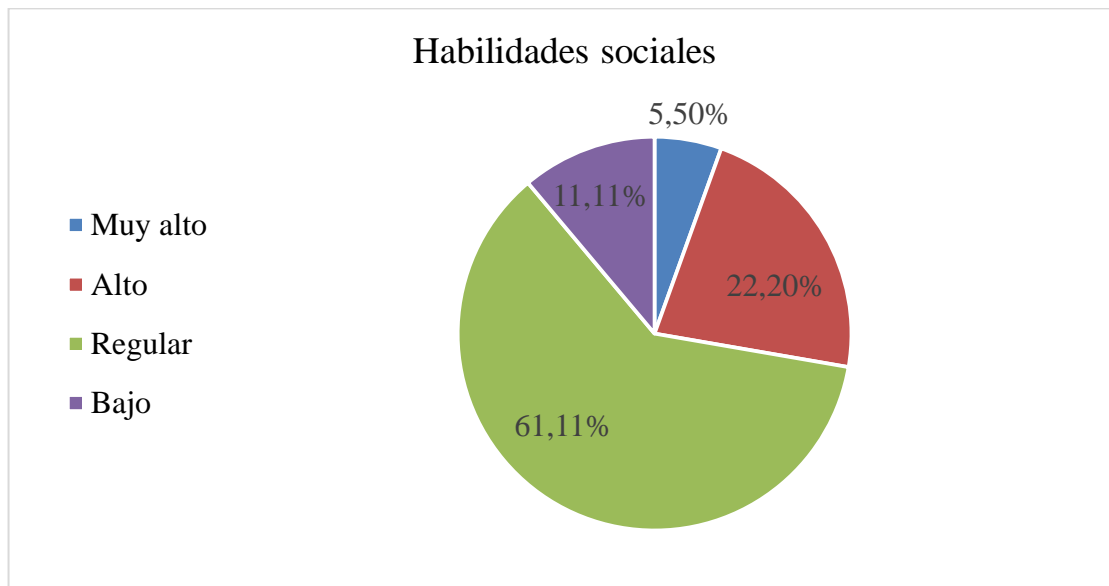
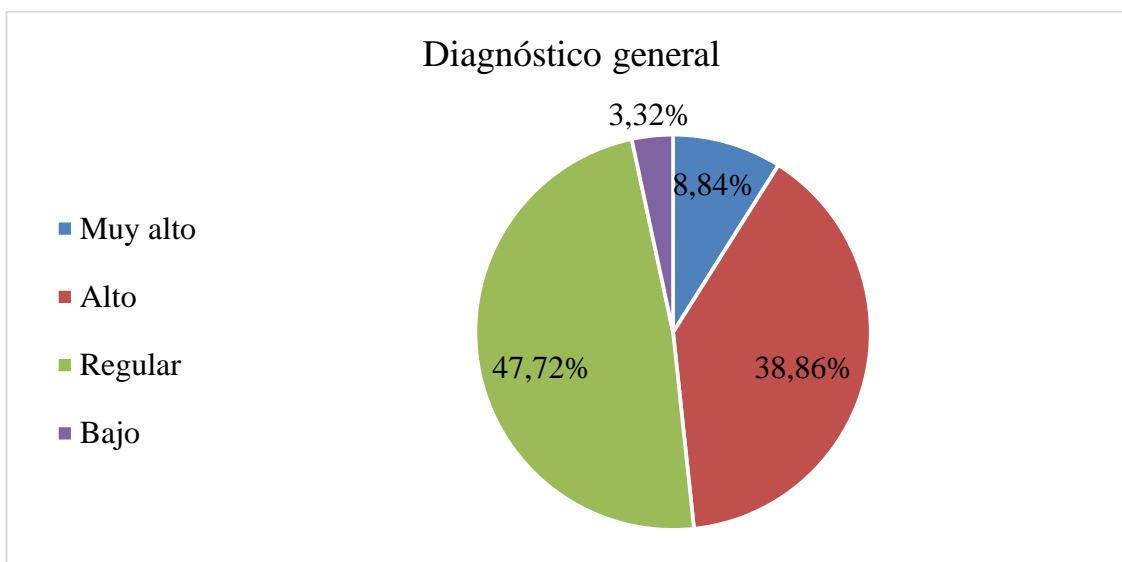


Figura 8. Resultados diagnósticos HHSS. Elaboración propia.

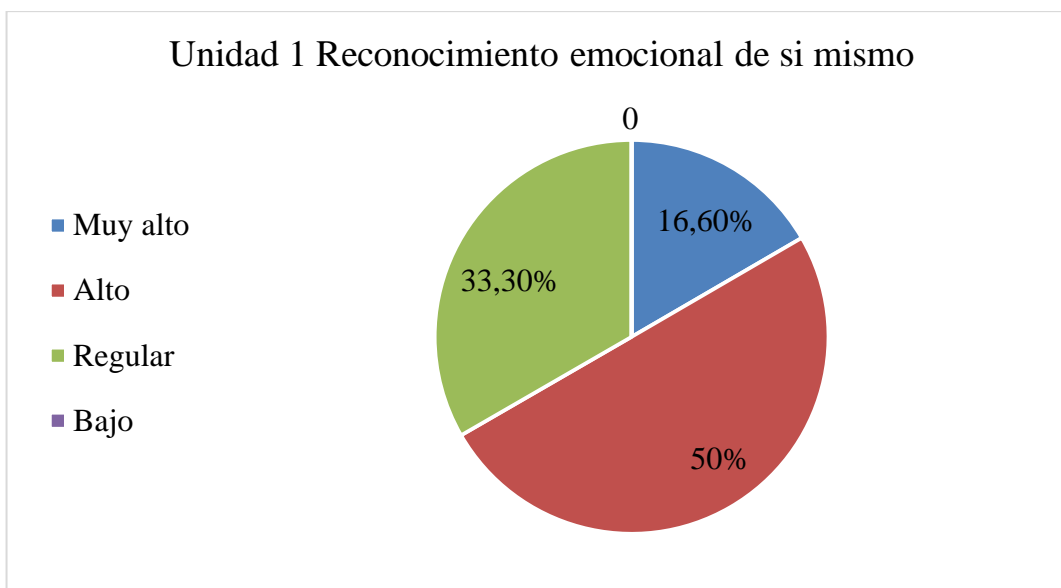
En esta gráfica ocurre algo similar a la anterior, más de la mitad del grupo está en nivel regular y el nivel bajo se duplica a comparación de la gráfica anterior. Se infiere que estos resultados son por las condiciones que ya mencionamos anteriormente y por el concepto del deporte y la competencia individual.



*Figura 9.* Diagnóstico general. Elaboración propia.

Esta gráfica muestra el nivel general del grupo promediando los resultados de los cinco aspectos de la inteligencia emocional ya mencionados, que nos muestra que la media está en el nivel regular, este es el punto del que parte el proceso.

### **Evaluación del proceso.**



*Figura 10.* Resultados evaluación unidad 1. Elaboración propia.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Esta gráfica muestra la evaluación de la primera unidad que corresponde a los tres aspectos de orden intrapersonal de la inteligencia emocional; autoconciencia de emociones, autocontrol de emociones y automotivación. La mitad del grupo está en nivel alto que comparado con el diagnóstico no tuvo un cambio significativo, sin embargo, el nivel regular se disminuyó y aumentó el nivel muy alto.

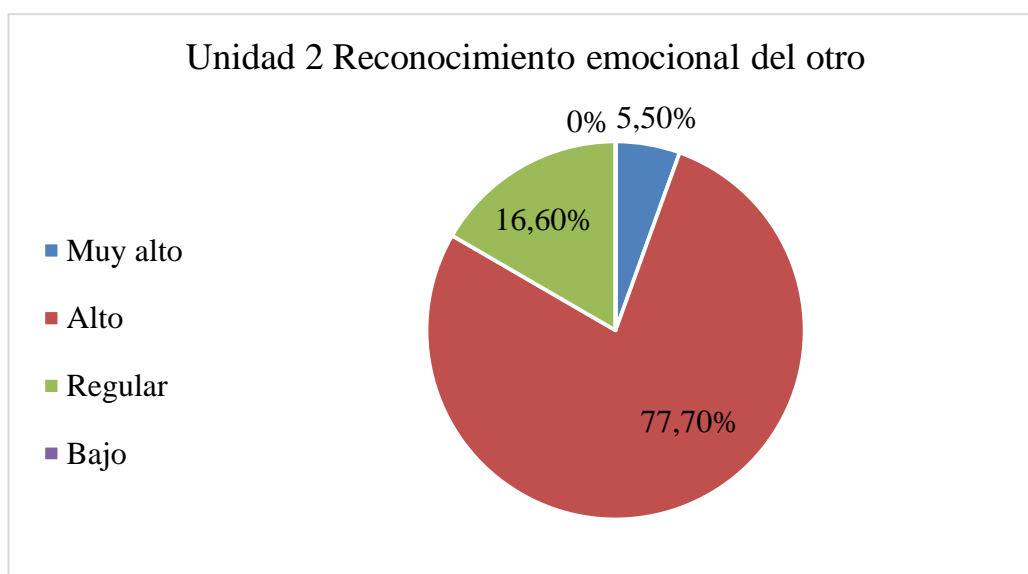


Figura 11. Resultados evaluación unidad 2. Elaboración propia.

La segunda unidad corresponde a la empatía emocional, a comparación de la unidad anterior si se identificaron cambios significativos; en la ausencia del nivel bajo, la disminución del nivel regular y el aumento del nivel alto.

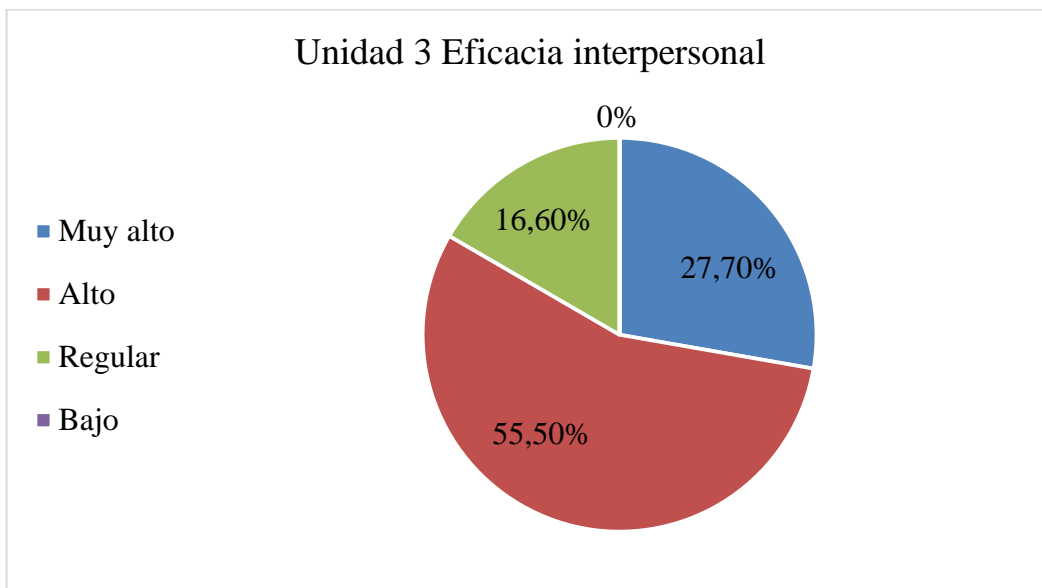
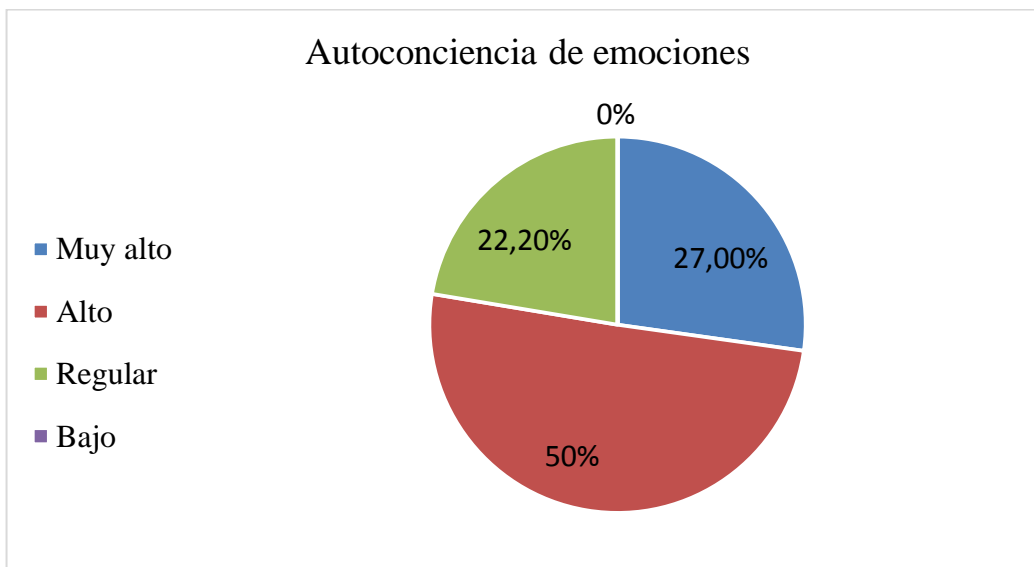


Figura 12. Resultados evaluación unidad 3. Elaboración propia.

En la evaluación de esta unidad ocurrió algo similar en los resultados, no hay ningún registro de nivel bajo, aumentó el nivel alto y muy alto a comparación del diagnóstico y se disminuyó el nivel regular.

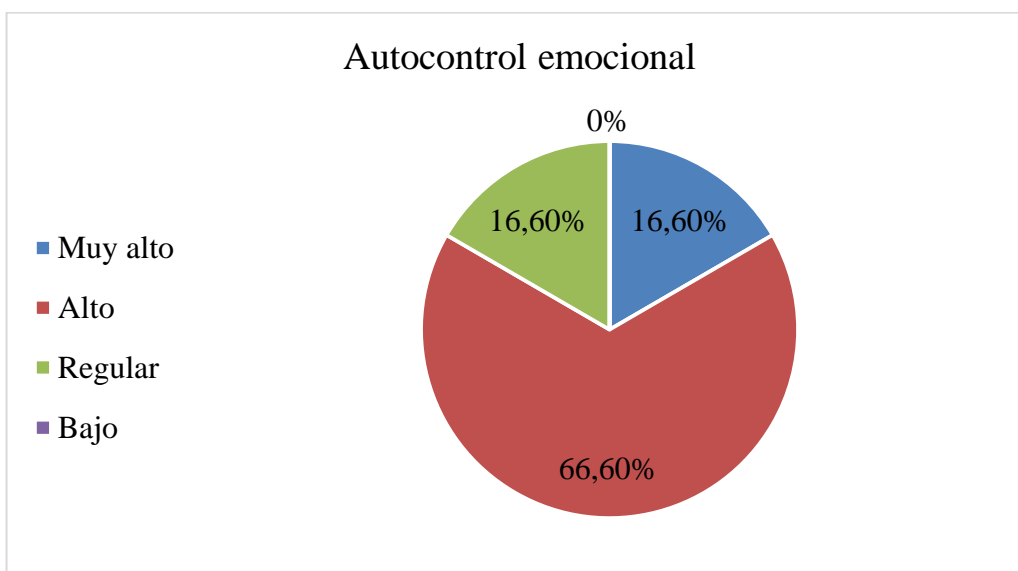
### **Evaluación final.**

La evaluación final se realizó con los mismos instrumentos del diagnóstico, esto para hacer la comparación correspondiente del inicio, el proceso y el cierre. El análisis se hará de la misma manera, mostrando los resultados de cada uno de las capacidades de la inteligencia emocional y una gráfica que muestra el nivel final del grupo.



*Figura 13.* Resultados E. final Autoconciencia. Elaboración propia.

Esta gráfica muestra el nivel alto en la mitad del grupo, el cambio es pequeño, sin embargo el nivel regular y muy alto, disminuyó y aumentó respectivamente comparándolo con los resultados del diagnóstico.



*Figura 14.* Resultados E. final Autocontrol. Elaboración propia.

El nivel alto aumentó al igual que el nivel muy alto, así mismo el nivel regular disminuyó considerablemente.

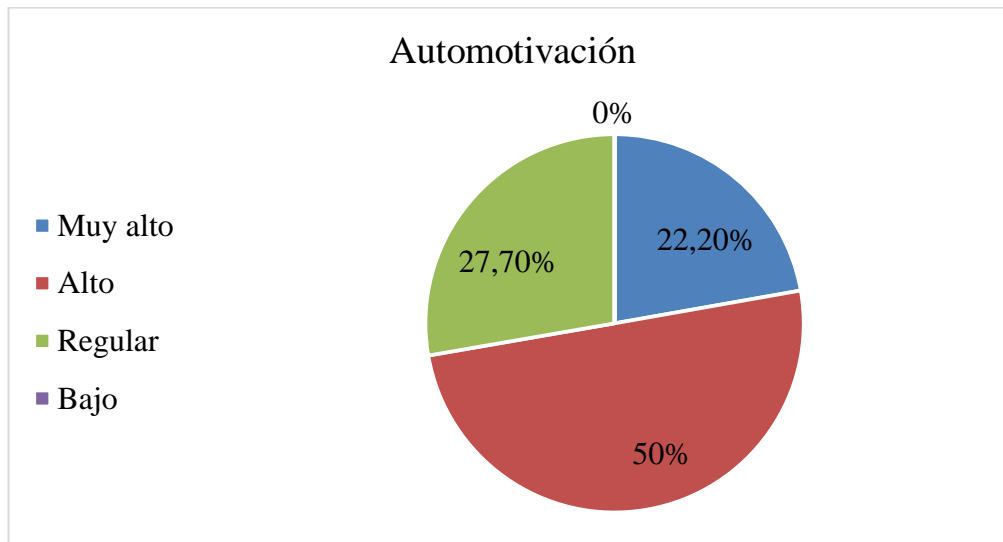


Figura 15. Resultados E. final Automotivación. Elaboración propia

En esta gráfica ocurre algo similar a las anteriores, el nivel muy alto aumenta, se disminuye el nivel regular y el nivel alto se mantiene igual.

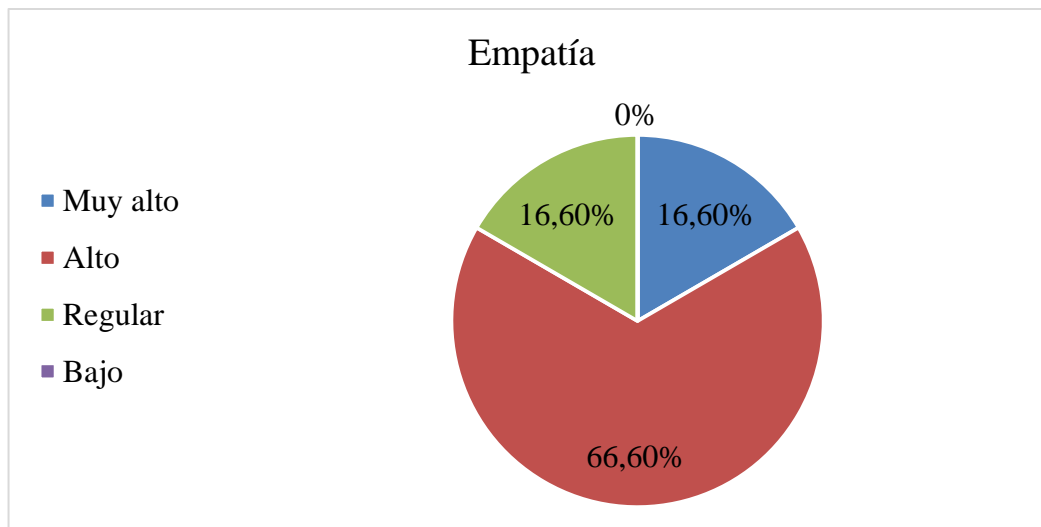


Figura 16. Resultados E. final Empatía. Elaboración propia.

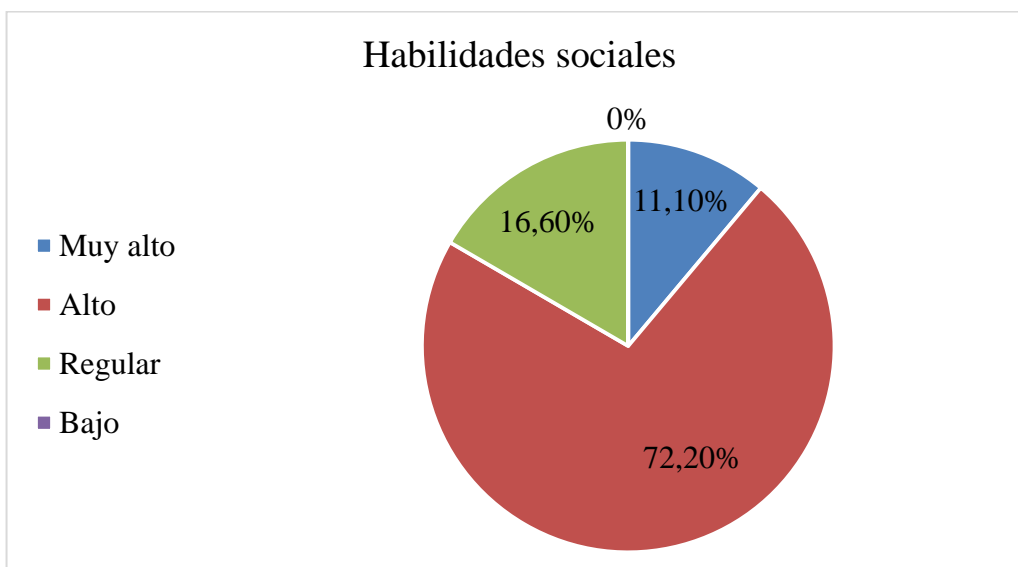


Figura 17. Resultados E. final HHSS. Elaboración propia.

En estas dos gráficas se muestra el cambio significativo que tuvieron los estudiantes en las habilidades de orden social y de relación con el otro que era el mayor déficit del grupo en lo que compete a la inteligencia emocional. Ya no hay presencia del nivel bajo, el nivel regular disminuyó y aumentó el nivel alto y muy alto.

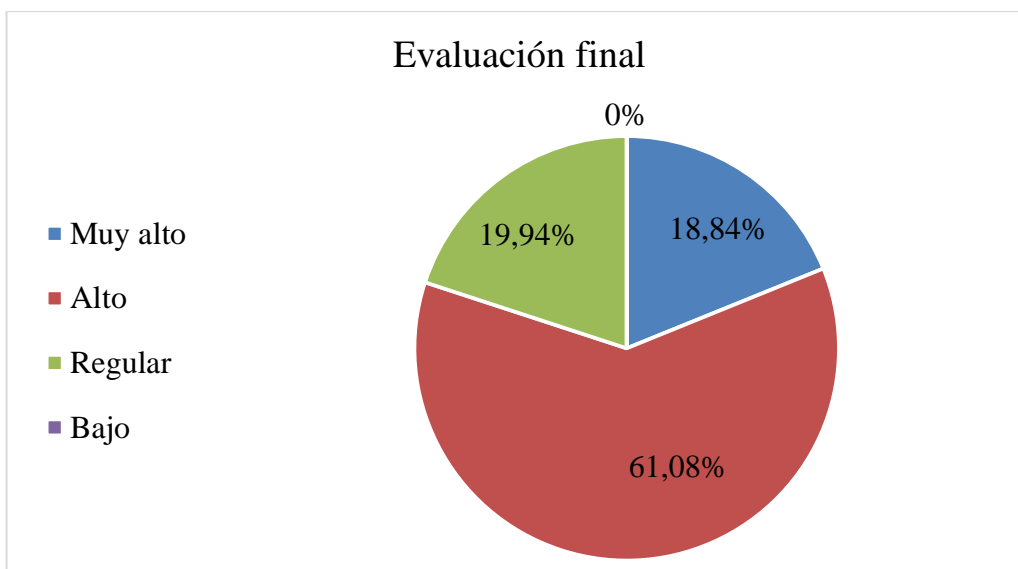
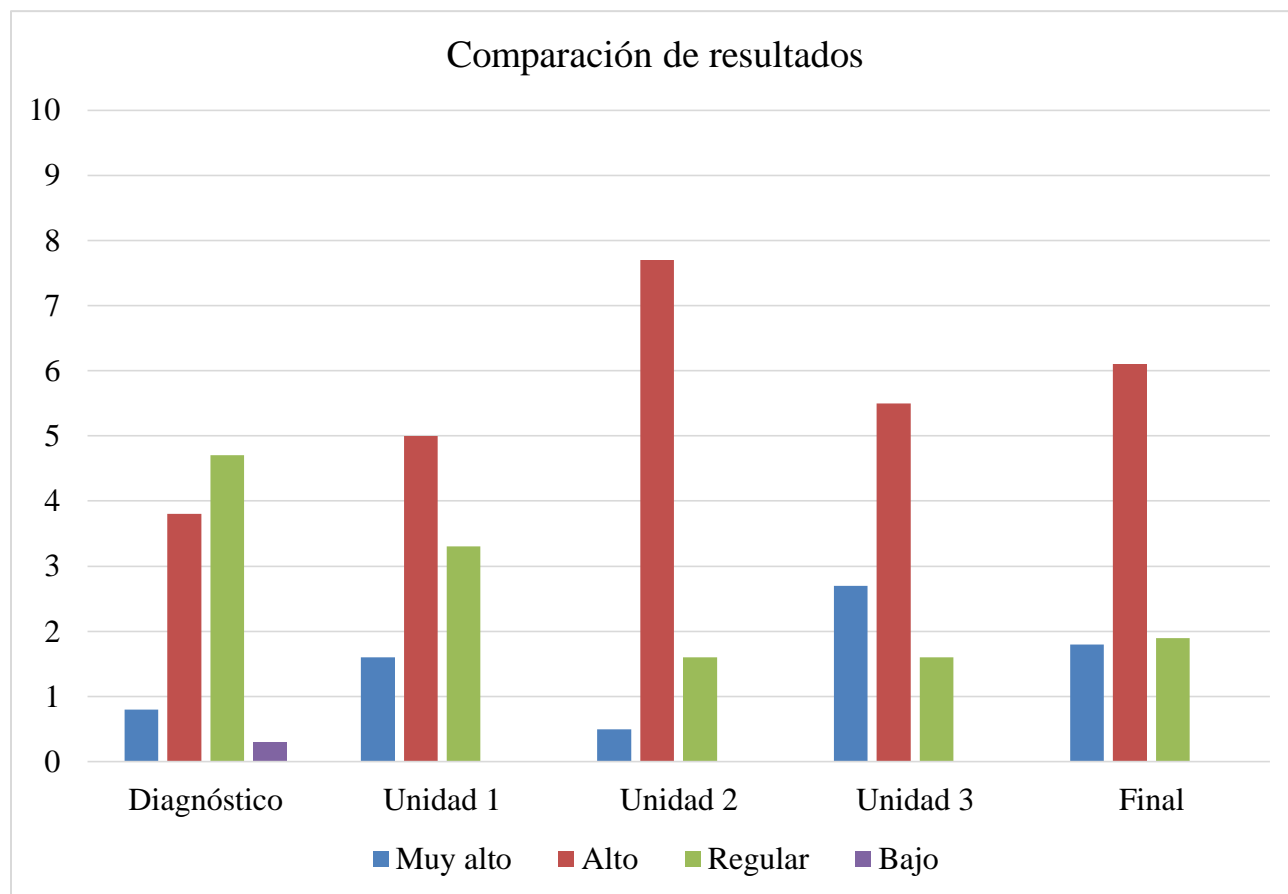


Figura 18. Resultados evaluación final. Elaboración propia.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La gráfica final muestra a más de la mitad del grupo en un nivel alto, a diferencia del diagnóstico general donde la media del grupo estaba en un nivel regular. En esta gráfica el nivel regular disminuyó y el nivel muy alto aumentó, no hay presencia de nivel muy bajo. Ahora bien, se mostrará una gráfica que muestra la comparación entre el diagnóstico, las unidades y la evaluación final.



*Figura 19.* Comparación final de resultados. Elaboración propia.

### Ejercicio docente

Según las tablas mostradas en el capítulo anterior junto a las observaciones por parte de los estudiantes, los profesores encargados de la institución y la autoevaluación docente, se hace la relación hasta llegar a una serie de postulados. Existen aspectos a mejorar como; la



## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

puntualidad en los tiempos de la clase, en la mayoría de las sesiones se terminaba más tarde de lo estimado. En el momento de explicar las actividades un pequeño porcentaje de estudiantes manifestó que no eran totalmente claras, se puede inferir que es por el uso de lenguaje técnico. En la heteroevaluación se destacan elementos de orden axiológico, como la responsabilidad, el respeto y el trato equitativo hacia los estudiantes, el carisma y la creatividad en las actividades propuestas.

### **Resultados esperados**

Entre los resultados obtenidos está el aumento en el nivel de la inteligencia emocional en una parte del grupo, especialmente en las capacidades de orden social. De la misma manera la apropiación de algunas prácticas corporales que la mayoría de personas en este grupo nunca había realizado por las características de la disciplina que realizan. En las unidades en las que se obtuvo mejores resultados fueron la segunda y tercera, en este caso se usaron las acciones motrices con presencia de adversario y presencia de compañeros atendiendo a dos dominios y fueron acordes al propósito de dichas unidades. La reflexión final en cada sesión fue clave en el proceso respondiendo a una de las características de las prácticas corporales que son acciones conscientes y con significado. Los estilos de enseñanza fueron acordes debidos a la singularidad del grupo, ya que practica un arte marcial y el estilo que usan normalmente es la asignación de tarea, la propuesta de este proyecto fue desde lo inductivo hasta lo deductivo.

### **Resultados no esperados**

Con respecto a la primera unidad hubo mejoría, sin embargo, el cambio no fue tan significativo a comparación de las otras unidades, como ya se mencionó en los resultados, se

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

puede inferir que es por las características iniciales del grupo, que no mostraba un déficit de más del 35% en las capacidades que corresponden a esta unidad. Los dominios utilizados en esta unidad fueron acciones con presencia de adversario y con presencia de incertidumbre, donde el único dominio que propició dichas habilidades fue el que tenía presencia de incertidumbre, la presencia de adversarios no influyó significativamente porque son acciones que este grupo realiza con regularidad. El pequeño porcentaje de estudiantes que no entendían con facilidad las actividades fueron los mismos que no tuvieron un cambio notorio desde el diagnóstico hasta el final, este subgrupo de estudiantes eran algunos de los menores del grupo, que tienen entre 10 y 12 años, con los más grandes no hubo dificultad.

### **Sugerencias**

El proyecto fue viable y en diez sesiones se lograron cambios valiosos, sin embargo existen elementos que se deben tener en cuenta. En el caso de la primera unidad el dominio de presencia de incertidumbre debe tener más protagonismo si las características del grupo son similares al de este PCP, de lo contrario el dominio con presencia de adversario puede ser coherente para estudiantes con propiedades diferentes, como por ejemplo una institución de educación formal. Algunas de las prácticas corporales pueden ser propuestas por ellos mismos y no sólo modificadas colectivamente. Se debe usar un lenguaje acorde a la edad, para que se entienda el propósito de las actividades y el ejercicio sea productivo.

### **Conclusiones**

El sujeto que se mueve también se mueve por emociones y la educación física no solo debe atender aspectos motrices sino por el contrario cada una de las dimensiones que hace al ser

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

humano único, en el caso de este PCP las emociones y la reacción reflexiva ante ellas. La reflexión ocupó un papel protagónico en el proceso, cada vez que se hacía el cierre de sesión enfocado a un ejercicio reflexivo, los estudiantes entendían el propósito de las actividades y las prácticas corporales adquirieron significado. Y por último se evidencian cambios en las relaciones interpersonales en aspectos como la interlocución activa, la confianza en el otro y el respeto en las actividades.

### Referencias

- Acosta, E. L., Cuellar, J. E., y Pulido, J. A. (2014). *Los escenarios educadores de emociones desde la educación física* (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Acosta, M. A., y Molano, S. Y. (2015). *Educación física potenciadora de la inteligencia emocional en la mujer gestante*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). Acuerdo (49 de 2010) por medio del cual se promueve la implementación del Programa de Inteligencia Emocional de los colegios públicos oficiales de Bogotá.
- Aldana, M. F., y Silva, A. M. (2016). *Educación física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Arlés, J. y Sastre, A. (2007). *Prácticas corporales y construcción del sujeto*. Recuperado de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/1665/1814>
- Ausubel, D., Novak, J., y Hanesian, H. (2009). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas
- Carretero, M. (1999). *Constructivismo y educación*. México: Progreso.
- Constitución política de Colombia. (1991). Recuperado de <https://wsr.registraduria.gov.co/IMG/pdf/constitucio-politica-colombia-1991.pdf>
- Díaz, F., y Hernández, G. (2005). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo una interpretación constructivista*. Recuperado de <http://formacion.sigeyucatan.gob.mx/formacion/materiales/4/4/d1/p1/2.%20estrategias-docentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf>

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Díaz, J. (2013). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*.

España: INDE.

Educarchile (s.f.). *El constructivismo pedagógico*. Recuperado de

<http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/EI%20Constructivismo%20Pedag%C3%B3gico.pdf>

Extremera, N., y Fernández, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado:

evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Recuperado de

<https://redie.uabc.mx/redie/article/view/105/181>

Extremera, N., y Fernández, P. (s.f.). “La inteligencia emocional: métodos de evaluación en el

aula”. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Fernandez, P., y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal*

*of Research in Educational Psychology*, 6 (2), pp. 421-436.

Fundación Educación Emocional. (2008). *Ley de Educación Emocional*. Recuperado de

<http://fundacioneducacionemocional.org/ley-educacion-emocional/>

Gallo, L. E. (2012). Las prácticas corporales en la Educación corporal. *Revista Brasileira de*

*Ciências do Esporte*, 34 (4), 825-843.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairos.

Gómez, D. S. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional por medio de la interrelación*

*personal y la estrategia didáctica, arte de desplazamiento a la medida del niño (Parkour)*.

(Trabajo de grado). Universidad Libre de Colombia, Bogotá, Colombia.

González, J. (2009). *La teoría de la complejidad*. *REVISTA DYNA*, 76(157),243-245.ISSN:

0012-7353.

## PRÁCTICAS CORPORALES POTENCIADORAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- González, C. (2018). Tendencias de la educación física, Sociomotricidad. *Conferencia llevada a cabo en el espacio de F.T. disciplinar IX*, Bogotá, Colombia.
- Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Revista Digital efdeportes*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- González, M. F. y López, M. E. (2003). *Inteligencia emocional, pasos para elevar el potencial infantil*. T.I. Bogotá: GAMMA.
- Mejía B., V. (2014). *Estudio sobre la autopercepción de la inteligencia emocional por parte de mandos intermedios en una empresa embotelladora*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, México.
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115. 8 de febrero 1994*. Recuperado de [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2000). *Ley 599 del 2000*.. Recuperado de [https://www.unodc.org/res/cld/legislation/can/codigo-penal\\_html/Codigo\\_Penal.pdf](https://www.unodc.org/res/cld/legislation/can/codigo-penal_html/Codigo_Penal.pdf)
- Organización de Naciones Unidas. (1948). *Declaración universal de los derechos humanos*. Recuperado de [https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez, F. (2004). El medio social como estructura psicológica. Reflexiones a partir de la teoría ecológica de Bromfenbenner. *EduPsykhé*, 3(2), 161-177.
- Rivera, J. (2004). El aprendizaje significativo y la evaluación de los aprendizajes. *Revista de Investigación Educativa*, 8(14), 47-52.
- Salazar, A, J. (2018). Evaluación de aprendizaje significativo y estilos de aprendizaje: alcance, propuesta y desafíos en el aula. *Tendencias Pedagógicas*, (31), 31-46.