

La épiméleia postural como elemento formativo en la Educación Física

Daniel Páez Suárez

Favian Camilo Pardo García

Cristian Camilo Verdugo Márquez

Tutor: Mg. Carlos Eduardo Pacheco Villegas

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá D.C, Colombia.

Mayo, 2019

Dedicatoria

A mi madre María Alix García Ortiz, mi padre Hugo Carol Martínez, a mi hermana Carolina Xiomara Martínez García y a mi hermano Hauer A. Martínez García, por su apoyo incondicional y su compañía, muchas gracias por creer en mí y confiar en lo que puedo hacer, los amo.

Favián Camilo Pardo García.

A mi madre, padre, hermano y pareja por su constante apoyo en mis momentos más difíciles en los que no veía salida y fueron una guía en mi camino personal y académico, además de mis compañeros de proyecto por su tan infinita paciencia a la hora de hacer la finalidad de este sueño.

A nuestro tutor Carlos Pacheco por siempre tener a sus brazos abiertos a disposición de ayudarnos en todo momento con sus incontables sátiras de humor en nuestras tutorías dándonos siempre la energía del “sí se puede”

Camilo Verdugo Márquez.

A mi madre y padre, los mejores seres humanos que la vida me ha permitido tener y disfrutar, son ustedes a quienes merecen este proyecto pues su ayuda siempre me ha mantenido en pie. A mis hermanos, oasis en el desierto, gracias por alejarme de la presión y ser siempre un apoyo.

A mi profesor Carlos Pacheco quien merece el respeto y cariño que ha ganado. A mi gente, a los míos, quienes siempre estarán conmigo así no nos veamos todo el tiempo. Si se puede resistir, se puede con todo.

Daniel Páez Suárez.

Agradecimientos


*“Aguantas mientras avanzas, hay que soportar sin dejar de avanzar, así es como se gana”
Sylvester Stallone en “Rocky Balboa”.*

Cada paso que se da debe ser en la dirección del crecimiento y cada persona con la que nos cruzamos nos ayuda a continuar en el camino. Gracias todos y cada uno por su esfuerzo hacia y con nosotros.

A nuestros padres, madres, hermanos y demás familiares que con su incansable apoyo han sido una pieza fundamental en la consecución de este tan anhelado logro. Su inagotable apoyo, paciencia y amor han hecho que las noches en vela y esos momentos en los que nos encontramos como Rocky a punto de tirar la toalla mientras peleaba Apollo Creed con Iván Drago, ustedes fueron y son la promesa entre Rocky y Apollo de que pase lo que pase jamás tiraremos la toalla ni detendríamos la pelea. Cada palabra va en su nombre y en su honor pues sin ustedes todo esto hubiese sido mucho más difícil.

A Carlos Pacheco, nuestro maestro que ha sido un apoyo crucial, ha impregnado una energía que ha motivado el trabajo y ha hecho más llevadero el trasegar académico. Hemos visto en usted un ejemplo de docente y persona que nos inspira y renueva la fe en la educación en este camino que empezamos a transitar.

A nuestros amigos y compañeros de proyecto, hermanos de otra madre con quienes hemos peleado, discutido reído, pero siempre nos hemos apoyado. Gracias por llevar lo académico a toda la vida, gracias por ser quienes son y quienes serán, de quienes hemos aprendido tanto que su impacto es incalculable. Como diría Gustavo Cerati: “Gracias totales”.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>ΚΑΛΩΣ ΕΛΘΕΤΕ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 1 de 7	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La epimeleia postural como elemento formativo en la Educación Física.
Autor(es)	Páez Suarez, Daniel; Pardo García, Favian Camilo; Verdugo Márquez; Cristian Camilo
Director	Mg Pacheco Villegas, Carlos Eduardo
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 112p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	POSTURA; EDUCACION FISICA; EPIMELEIA
2. Descripción	
<p>El Trabajo de grado que se propone desde la Educación Física, el cual se centra en entender la posible relación entre la epimeleia griega y la postura física. Comprender el “cuidado de si mismo” mediante el trabajo complementario entre la consciencia, la conciencia y la actitud corporal, la cual indica que la relación entre estos 3 aspectos subjetivos se manifiestan hacia el mundo en las acciones cotidianas, además de que se ven reflejadas en la postura física. Se argumenta que las diferencias contextuales y etarias dictaminan una determinada manera de actuar, con unas características únicas que van de la mano con las dinámicas sociales que allí se presenten. Se establece un tejido conceptual que direcciona las posibilidades de acción y establece consideraciones según la edad que se deben tener en cuenta y que corresponden a aspectos propios de la disciplina académico pedagógica. En aras de consolidar una experiencia significativa para el grupo interventor se ha implementado en dos poblaciones etaria y contextualmente diferentes. Las poblaciones elegidas fueron: una infantil escolar en ámbito formal, y una adulta en ámbito laboral.</p>	

3. Fuentes
<p>Abejón, D. (2007). <i>Revista de la sociedad española del dolor. Hospital Regional Universitario Carlos Haya</i>. Málaga, España.</p> <p>Agudelo, M. (2013). <i>Factores asociados a la postura corporal en estudiantes universitarios</i>. Revista CES Movimiento y Salud. Vol. 1. Recuperado de http://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientoysalud/article/view/2721/1958</p> <p>Ausubel, D. (2002). <i>Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva</i>. Barcelona: Paidós Ibérica</p>

- Barona, J. & Restrepo. (2014). *Desarrollo de la corporeidad en pro del cuidado de sí.* (tesis de grado) Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Bernal, M; Rincón, O; Zea, C. & Duran, L (2017). *Método para la categorización de posturas en el aula de clase, utilizando matriz gráfica* (tesis de pregrado). Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v23n1/0121-7577-hpsal-23-01-00026.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano experimentos en entornos naturales y diseñados.* Barcelona: Paidós.
- Buitrago, J. (2013). *La Reeducación Psicomotriz de las Habilidades de Control y Conciencia Corporal: Una estrategia para mejorar la Acuaticidad del practicante de Hockey Subacuático.* (tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Cajiao R. (2010). *Evaluar es valorar, Diálogo sobre la evaluación en el aula para comprender Decreto 1290 de 2009.* Bogotá: Magisterio.
- Castiblanco, G. (2011). *De la postura ortopédica a la postura crítica.* (tesis de grado) Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Castillo, W. & Motaña, C. (2013). *Educación física en el ámbito laboral “una búsqueda de la conciencia del cuerpo.* (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física.* Zaragoza: INDE.
- D'Angelo, A. (2016). *Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de Yoga.* Universidad Nacional de Mar del Plata CONICET, Argentina. Recuperado de <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/runa/article/view/1649/2270>
- Da Silva, T. T. (1999). *Documentos de Identidad. Una introducción a las teorías del currículo.* Belo Horizonte: Autentica Editorial.
- Depositphotos. (2019). *Cuerpo humano hombre mujer delantero espalda.* Recuperado de www.depositphotos.com
- Diccionario de la Pedagogía. (1960). Buenos Aires: Losada
- Fernández, F. A. (2000). ENFOQUES Y MODELOS CURRICULARES. Recuperado de: <https://docplayer.es/20740308-Enfoques-y-modelos-curriculares-fatima-addine-fernandez-2000-que-es-un-enfoque-curricular.html>
- Flórez, R. (2003). *Modelos Educativos Pedagógicos y Didácticos* (Vol. 1). Bogotá D.C.: Ediciones S.E.M.
- Foucault, M. (1982). *Hermenéutica del sujeto.* Madrid: La Piqueta.

- Franco, M. (2010). *Consciencia corporal en el silencio. Una aproximación a la consciencia en el mundo de los limitados auditivos*. (tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia
- Garde y Etcheverry (2007). *Taylorismo en la realidad empresarial*. Enfoques: contabilidad y administración. Num. 9. Pag. 49 - 62
- García, F., Quintana, L., & López, H. (2016). *Relación entre el dolor lumbar y los movimientos realizados en postura sedente prolongada*. Revisión de la literatura. Uninorte. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/6013/8481>
- Geoffroy, C. (2014) *Tener una espalda sana*; Paidotribo.
- Hernández, J. (2014). *Desempeños Conscientes de acción para la vida, a través de la educación física*.(tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Hernández, J. & Zabala, J. (2016). *Educación Física: Consciencia corpóreo-espacial-temporal y desempeño motriz inteligente*. (tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Laguna, E. (2012). Globalización, Civilización, Americanización. *Historiografías: revista de historia y teoría*, 8-25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4040109>
- Ley N° 115. Ley general de la educación. Colombia. 08 de febrero de 1994. Recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Maigne, J. (1998). *El dolor de espalda*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Maradai, M; Delgado, A., & Espinel, F. (2012). *Influencia de la postura durante el corte de flores en la fuerza de aprehensión*. Universidad Industrial de Santander. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/21505/40265>
- Maradai, M., & Quitana, L. (2016). *Relación entre el dolor lumbar y los movimientos realizados en postura sedente prolongada*. Revisión de la literatura. Uninorte. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v32n1/v32n1a13.pdf>
- Méndez, J. S. (1990). *Fundamentos de Economía*. Recuperado de http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/compendio/Tercero/III_SM_238.pdf Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Lineamientos curriculares*. Recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf
- Moreira, M. (2003). *¿Qué es La Sociedad?* Biblioteca universal. El cardo 1, P2-10. Recuperado de <http://www.biblioteca.org.ar/libros/89004.pdf>

- Morgado, I. (2017). *La naturaleza de la conciencia*, Pensamiento, 73, P 515-525
- Ministerio de Empleo y Seguridad Social. (2013). *Guía para el cuidado de la espalda*. España: FREMAP.
- Ministerio de Educación Nacional. (2014). Serie de lineamientos curriculares Educación física, Recreación y Deporte. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf
- Newman (2012). *El toyotismo como sistema de flexibilización de la fuerza de trabajo. Una mirada desde la construcción de productividad en los sujetos trabajadores de la fábrica japonesa (1904 2005)*. Americanos vol. 12. Num.2.
- Nohl Hermann (1948). *Teoría de la educación* Losada, Biblioteca del Maestro. Buenos Aires Rústica, Tercera edición - Buenos Aires Libros.
- Nova, L. (2015). *Formación en hábitos posturales para el autocuidado en la educación física*. (tesis de grado) Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Ocaña, U. (2007). *Lumbalgia ocupacional y discapacidad laboral*. Recuperado de https://www.ucam.edu/sites/default/files/revista-fisio/03-lumbalgia_ocupacional_y_discapacidad_laboral.pdf
- Peña, D. (2014). *Propuesta metodológica para el mejoramiento postural por medio de la actividad física del ciclo 4 del curso 401 del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna*. Universidad Libre. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/7664/PenaSanchezDanielFelipe2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pinzo, E., Martínez, J., Muños, K., & Ramírez, I. (2015). *Guía postural terapéutica para estudiantes de Quinto Grado*. Universidad Mariana. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/RevistaCriterios/publicaciones/RevistaCriteriosVol22No1.html#31620Soler%20%20abril%5B1%5D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, J. (2003). *Adoptar una posición que parece inadecuada: ¿es vicio postural o hace parte del desarrollo normal de la postura?* Universidad Del Rosario. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v1n1/v1n1a6.pdf>
- Rodríguez, J. (2011). *El conocimiento de Sí mismo para la conciencia y la inteligencia corporal*. (tesis de grado) Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Rodríguez, V. (2015). *Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás*. Recuperado de <http://revistas.usta.edu.co/index.php/rccm/article/view/4412/4137>

Rosero, R., & Vernaza, P. (2010). *Perfil postural en estudiantes de fisioterapia*. Universidad del Cauca.
Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v10n1/v10n1a07.pdf>

Ruiz. J. (2010). *Prácticas físicas y discurso, La política del sport Elites y deporte en la construcción de la nación colombiana, 1903-1925*. Colombia: La Carreta.

Ruiz, A. (2010). *El desarrollo motriz para fortalecer la conciencia corporal. (tesis de grado)* Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

Salvat, (1968). *Enciclopedia Salvat de las ciencias, pamplona*, Vol. 8. España.

Sandoval, J. M. (1984) *El proceso de trabajo en el proceso de hominización*. Nueva antropología, Vol. 6, Num. 23, 103-126.

Soler, A. (2016). *La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas cons de la escritura*. Universidad Libre. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8260/Tesis%20Andres%20Soler.pdf>

Videla, A. (2010). *Evaluación, Pedagogía Básica didáctica y evaluación integradas centro puerto alto; Universidad Arturo Prat*. Recuperado de https://juanvidela.files.wordpress.com/2010/03/pedagogia-basica-evaluacion-unap_ciencias-integradas.pdf

Weineck. J, (2001). *Salud y deporte, Salud, ejercicio y deporte*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=-tG7p-vN7UMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Willmann (1948). *Teoría de la formación humana: la didáctica como teoría de la formación humana en sus relaciones con la investigación social y con la historia de la educación*. Editorial Madrid. Madrid, España.

Zaleta, L. (2013). *Aplicación de un programa de ejercicio físico para mejorar la postura corporal en escolares de 9 a 12 años en la ciudad del Carmen (México)*. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/22476374.pdf>

4. Contenidos

Caracterización Contextual: En este capítulo se abordarán los pormenores correspondientes a la transición del concepto de Epimeleia Heatou, que desde la Antigua Grecia era tratada por Sócrates después recogida por Michel Foucault, y la cual aborda el ocuparse de si mismo, encargarse de si mismo; hacia el concepto de Epimeleia Postural, que es creado para relacionar las actitudes interiores con las manifestaciones posturales exteriores. Además, se realizará una contextualización referente a las fuentes teóricas y vivenciales que han sido tenidas en cuenta para aterrizar las experiencias previas a la realidad problemática en cuestión

Perspectiva educativa: En este capítulo se realizará una relación conceptual entre diversas teorías: aprendizaje, desarrollo humano, modelo pedagógico y estilo de enseñanza. Bajo esta relación se desglosan los pormenores

referentes a la intencionalidad educativa que corresponden al entendimiento del manejo teórico previo a la práctica profesional. El abordar desde distintos frentes la perspectiva educativa permite comprender de manera integral las relaciones pedagógicas teóricas que suceden en el aula.

Diseño de la implementación: El capítulo tercero enmarca las relaciones teóricas entre los apartados propuestos en la perspectiva educativa con aspectos disciplinares puntuales. Al aterrizar las teorías hacia la disciplina de la Educación Física, sumado al hecho de haber aterrizado la problemática en cuestión, se consolida la creación de un macro diseño que cumple con la característica primordial de ser adaptable a todos los contextos y poblaciones. Salvando las distancias, para cada población se deben realizar pocas adaptaciones en busca de que el proyecto sea el mismo de base. Acatando esta característica primordial, en este capítulo se encuentran especificadas dos poblaciones con diferencias en edad, formación académica, relaciones sociales, espacios físicos y contexto en el cual se desenvuelven al momento de la práctica. Además, se aterrizan características correspondientes al trabajo que se debe realizar con cada población, recogidos desde la teoría de aprendizaje y que dirigen, en cierta medida, la manera en la que el docente debe mostrar las actividades hacia el público participante.

Análisis de la experiencia: En este capítulo se recogen los elementos particulares que la intervención como maestros ha dejado a nivel de relación teórica entre el propósito formativo y lo que de la práctica se ha podido evidenciar. Como punto fuerte se plantea una relación fuerte entre lo evidenciado en el colegio y la empresa, no solo teniendo en cuenta los aspectos superficiales como materiales o espacios, sino que, atendiendo a notar maneras de comportarse, de ejecutar las actividades. Se plantea la importancia de la evaluación como elemento que cualifica las sensaciones que los seres humanos participantes tienen al iniciar, en procura de aterrizar la realización de las sesiones a las realidades contextuales y necesidades que presenta una población en específico.

5. Metodología

Se desarrollaron actividades que permitieran a los docentes en formación evaluar de una manera comprensible los cambios que se podían observar en los participantes desde una prueba piloto. Permitiendo durante las sesiones de aproximadamente 1-2 horas, haciendo uso de ejercicios físicos, acciones motrices, reflexiones y trabajos de conciencia y consciencia que ayudarían a la transformación de hábitos perjudiciales para la persona y sobre el actuar de cada una de estas encaminadas a la realización de lo deseado en este documento.

6. Conclusiones

Este proceso educativo permitió deslumbrar como la Epimeleia postural puede ser abordada como un elemento formativo en la Educación Física, puesto que educa y re educa a las personas sobre la postura desde el cuidado de sí como actitud, y de esta manera formar hacia la prevención de acciones que podrían ser potencialmente perjudiciales en su vida cotidiana.

Además, brinda una alternativa con la que el maestro pueda generar posibles transformaciones que sean potencialmente significativas en la vida de sus estudiantes, afectando las formas de pensarse a sí mismos y de ver su cuerpo ante al mundo, dando posibilidades a que el estudiante pueda reflexionar sobre su actitud corporal.

Elaborado por:	Páez Suarez, Daniel; Pardo García, Favian Camilo: Verdugo Márquez; Cristian Camilo
Revisado por:	Pacheco Villegas, Carlos Eduardo

Fecha de elaboración del Resumen:	28	05	2019
--	----	----	------

Tabla de contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen Analítico en Educación	4
Tabla de contenido	12
Introducción	15
Justificación	16
Problematización	20
Caracterización contextual	22
Antecedentes	41
Marco legal	50
Perspectiva educativa	54
La Educación Física: una relación socio-cultural-pedagógica	62
El currículo como potenciador de dinámicas educativas aterrizadas en la realidad.	71
Diseño de la implementación	78
Consideraciones para la intervención con la población estudiantil	82
Consideraciones para la intervención con la población laboral adulta	83
Análisis de la experiencia	89
Conclusiones	107
Referencias	109

Lista de tablas

Tabla 1. Estado del arte - PCP	40
Tabla 2. Estado del arte - Nacional	43
Tabla 3. Estado del arte - Internacional	46
Tabla 4. Tejido conceptual	79
Tabla 5. Microdiseño -	87

Listas de figuras

Figura 1. SEQ Ilustración. ARABIC 1. Mapa del cuerpo.	93
Figura 2. SEQ Ilustración ARABIC 1. Mapa del cuerpo.	95
Figura 3. Resultado pre impacto	99
Figura 4. Resultado post impacto	99
Figura 5. Respuesta pre impacto EMPRESA.	100
Figura 6. Resultado pre impacto COLEGIO.	101
Figura 7. Resultado pre impacto EMPRESA. Postura pregunta 2.	101
Figura 8. Resultados post impacto EMPRESA.	103
Figura 9. Resultados post impacto COLEGIO.	103
Figura 10. Resultado post impacto EMPRESA. Postura pregunta 2.	103

Introducción

Como estudiantes que aspiran al título de Licenciado en Educación Física deben cumplir con el requisito de la elaboración de un documento de grado conocido como Proyecto Curricular Particular (desde ahora PCP.). Este PCP es un documento teórico práctico que debe responder a una problemática evidenciada por los estudiantes a lo largo de su formación profesional, no solo dentro del claustro académico sino también fuera de éste. Se pretende consolidar una conexión entre los elementos que componen la base experiencial, conceptual, argumentativa y propositiva que posee el proyecto en cuestión, se genera un capítulo en el cual se aborden dichas temáticas en situar al lector a que conozca las raíces que han sido abordadas y que dan como resultado los argumentos que se propondrán más adelante.

De este modo se pretende argumentar el postulado de “*La épiméleia postural como elemento formativo en la Educación Física*”, basándose no solo de las experiencias desarrolladas dentro del ámbito académico y vivencial sino también haciendo uso de teorías de desarrollo humano, teorías de aprendizaje, y creando ideales de hombre y de sociedad, abarcando a la disciplina académico pedagógica conocida como la Educación Física para lograr el objetivo de un cuidado de sí.

Justificación

Propósito formativo

El propósito formativo, el cual direcciona el andar de este proyecto, corresponde a brindar conocimientos potencialmente significativos, que permita a los seres humanos resignificar estructuras internas responsables de ubicar/actuar su cuerpo ante el mundo (postura/actitud). Todo esto en búsqueda de la transformación de actitudes corporales potencialmente perjudiciales.

¿Qué?

Resignificar los conceptos que tiene el ser humano sobre sí, permite que el cuidado de sí se evidencie en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el ser cotidianamente propiciando el discernir entre lo perjudicial y lo saludable, desde el interior (conciencia) que se manifiesta en el exterior (postura) convirtiendo su propio cuerpo en punto de partida de los saberes hacia los demás (conciencia). Cada ser humano tiene la capacidad de ser agente de cambio para sí mismo y propiciar el cambio para el otro.

¿Por qué?

En las reflexiones realizadas en primeras instancias entre los miembros del equipo, cada uno estableció un contacto personal con el tema en cuestión pues resultó más cercano de lo que en primera instancia se podía evidenciar, cada uno sentía la problemática como propia a pesar de no poseer los inconvenientes posturales, de una manera patológicamente marcada.

El uso de dinámicas internas de alteridad en las que se ubica al propio ser se encuentra el otro, ha servido de motivación para realizar los ejercicios argumentativos con más fuerza puesto que cada uno en su cotidianidad comparte con personas a quienes esta problemática se

ha vuelto parte de la cotidianidad. El querer impactar y saber la posibilidad de impacto que se tiene motiva a quienes desarrollan este proyecto en función de ayudar a los seres de su entorno cercano.

¿Para qué?

En el ejercicio docente encontrarse con una diversidad de cuerpos representa el pan de cada día y esto a su vez obliga al maestro a conocer en general los aspectos problemáticos que aquejan a dichos cuerpos. Una de las metas más fuertes para este proyecto es dotar al estudiante para que sea consciente de su ser en pro de generar un contacto consigo mismo que procure cuestionarse acerca de su acción motriz cotidiana. Se pretende que, con un material adecuado, los estudiantes confronten elementos previos aprendidos y que al hacerlo sean capaces de discernir acerca de aquello que resulta siendo beneficioso y aquello que no.

Como maestros, uno de los ideales pasa por el hecho de empoderar al mismo actor docente en dinámicas de prevención de problemas futuro mediante la oportuna educación y reeducación del cuerpo. Enseñar a identificar las señales de alerta y trabajar para reducirlas en el menor tiempo posible. Se podría llegar a considerar como ver al maestro como un actor preventor al procurar concientizar a cada individuo de su realidad corporal cotidiana.

¿Cómo?

El diseño e implementación de una serie de ambientes de aprendizaje que posean un carácter potencialmente significativo que, en teoría, puedan llegar a permear las estructuras internas del sujeto en función de generar un cambio desde el interior evidenciable en su actuar cotidiano. La Educación Física posee una cantidad de alternativas metodológicas que bien seleccionadas y agrupadas bajo un ideal común pueden ser secuenciadas en función de

generar planes de acción progresivos que permitan el cumplimiento de los objetivos deseados.

El aproximar a las personas a las consecuencias de una manera en la que se sienta aumentada su vulnerabilidad, podría permitir que aquel contacto con el interior de los sujetos se presente de una manera más fructífera. Entender que sin distinción se puede permear a todo sujeto posibilitará aterrizar las dinámicas educativas a cada tipo de población.

Para sintetizar el propósito formativo que direcciona el andar de este proyecto corresponde a buscar brindar conocimientos potencialmente significativos que permitan a los seres humanos resignificar estructuras internas responsables de ubicar su cuerpo en una determinada manera ante el mundo y, de esta manera, reconocer aquellos momentos en los cuales el cuerpo es afectado por sí mismo, en qué momento es afectado por el otro y en qué momento afecta al otro, en procura de la transformación, desde el interior, de manifestaciones potencialmente perjudiciales.

Pregunta guía.

¿Cómo se puede propiciar una potencial transformación de estructuras internas de los seres humanos desde las dinámicas de la Educación Física?

Problematización

Esta problemática tiene un elevado componente relacionado con temas de la salud, se debe considerar a ésta como un compromiso de todo que contribuya a la prevención y no en la rehabilitación, gracias a estas dinámicas se busca involucrar procesos educativos en los que no se encuentra un limitante que diga que un maestro no tiene las aptitudes para realizar un papel de información y prevención sobre la salud, es por esto que al poseer un elevado conocimiento en las dinámicas de los procesos de enseñanza-aprendizaje, se pueden aterrizar mejor las acciones en función de las condiciones particulares del medio en los que se vayan a impartir los saberes.

La salud la interpreta Weineck, (2001) citando la Organización Mundial de la Salud (OMS) corresponde a un estado de bienestar complejo en el que se integran las dimensiones física, mental y social, puesto que la salud no es solo un estado de no enfermedad sino un equilibrio entre los componentes anteriormente mencionados. La búsqueda del bienestar o del estado de equilibrio es algo inherente al ser humano y por eso es que cada bienestar debe considerarse como único en función de entender que las condiciones para que se presenten cambian como cambia el cuerpo en cada ser.

A pesar de la particularidad de condiciones que en cada sujeto se generan para la consecución del estado de bienestar, como equipo se evidencia que una de las razones más fuertes es el estado de comodidad en el realizar alguna actividad o reposo. Esta comodidad permite al sujeto un aumento en el estado de tranquilidad, pero, y si este estado de tranquilidad ¿trae consigo riesgos?

La búsqueda natural del estado de comidas provoca que sin distinguir la situación o las posibles consecuencias que ésta traiga consigo, el ser humano adopte posturas que poseen un alto carácter perjudicial para su cuerpo. Las posturas inadecuadas pueden llegar a

presentarse por un estado de inconsciencia sobre la acción motriz que se ejecuta en un momento determinado. La aparición del dolor es uno de los despertadores que hace que el ser toma conciencia de la acción y adopte una postura diferente en función de corregir o mermar las consecuencias de la inadecuada postura anterior.

Una inadecuada postura es atravesada por el hecho de adoptar posiciones antinaturales por un tiempo prolongado, en ocasiones siendo conscientes, pero en una amplia cantidad de caso, adoptadas de manera inconscientes. Son este último tipo de posturas (las inconscientes) en las que hace hincapié el proyecto. Las posturas inadecuadas inconscientes son peligrosas en la medida en la que su ejecución no se hace consciente sino hasta que es muy tarde y las lesiones aparecen caracterizadas por el dolor físico. Esta señal es la evidencia de un daño que en muchas ocasiones puede llegar a ser bastante serio, por ejemplo, en el caso de las hernias discales. En la espalda, al estar involucrada en la mayoría de los movimientos realizados y como elemento transversal en las posturas físicas dinámicas y estáticas, recae el peso de las acciones realizadas. Es en esta donde se hacen evidentes problemas posturales (hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis, hernias discales, entre otros).

Según Geoffroy (2014), los problemas en la postura han presentado un constante aumento a partir de la finalización de la Segunda Guerra Mundial y la disminución de las “exigencias físicas en la mayoría de las profesiones”, en esencia provocada por el creciente uso de tecnología en los puestos de trabajo que reemplaza diversas funciones que antes tenían que realizar las personas.

En función de reconocer el papel crucial de la espalda en las diversas actividades, perjudiciales y no, Geoffroy (2014) indica que el sedentarismo sumado al hecho de usar dañinamente la espalda (realizando movimiento más rápido, pero con aumento de carga en las vértebras, disminuyendo la axialidad) incrementa la posibilidad de perjudicar la postura física y las patologías en la espalda.

Entender que el riesgo de lesiones aumenta si a las acciones motrices cotidianas el uso de la consciencia disminuye hasta un punto en el cual no permite discernir de los movimientos perjudiciales y aquellos que son saludables; y que para reducir este flagelo se debe atacar desde la prevención y no solo desde el tratamiento de los problemas ya consolidados

Caracterización contextual

Como punto de partida, la problemática relacionada con las conductas nocivas dentro de las clases de Educación Física; pero con el transcurso de la primera sesión de observación, el grupo observador no encuentra evidencia clara de la problemática, pero sí se ve una gran cantidad de estudiantes vendados en diferentes partes de su cuerpo. Esta situación lleva al grupo observador a cuestionarse acerca de la postura física de los alumnos al momento de realizar un movimiento dentro de la clase. Este nuevo aspecto proveniente de la sesión de observación se convirtió en un punto clave para la reestructuración del PCP.

Lo referente a la problemática comenzó a trabajarse desde el inicio del ciclo de profundización I (de V –VII semestres) mediante la realización de prácticas de observación en las cuales se pretendía identificar una problemática en los diferentes contextos (formal, no formal, para el trabajo y el desarrollo humano) haciendo un análisis de cada uno de estos, para así intervenir mediante la realización de una serie de prácticas pedagógicas, dando como producto final un artículo que recogía las experiencias de identificación de una problemática, que busca vislumbrar una posibilidad de camino a seguir por parte de los estudiantes en el proceso de construcción de su trabajo de grado. Posteriormente el ciclo de profundización ii (de VIII-X semestres) tiene como fin que los estudiantes indaguen una problemática y creen su PCP a partir de esta, busquen una institución educativa para hacer las respectivas

observaciones, dando como inicio a los autores del PCP realicen una observación detallada en la clase de Educación Física.

Así pues, al abordar el contexto formal que está conformado por todas las instituciones educativas curricularizadas y que ofrecen un título al cursar su programa. Es por eso que para llegar a la identificación del problema fueron necesarias una serie de prácticas de observación realizadas, las cuales arrojaron que los estudiantes poseen para el momento de la visita una serie de lesiones en las articulaciones, además de posturas perjudiciales a la hora de realizar algún tipo de estiramiento o ejercicio (inclinación excesiva del tronco hacia un costado, deficiente ubicación de los segmentos corporales a la hora de estirar entre otros).

Estas falencias se confirmaron al sostener una charla con la docente, en la cual se manifiesta su preocupación por la postura inadecuada de los estudiantes, que se hace evidente a la hora de sentarse, y según las manifestaciones verbales de los estudiantes los cuales solían quejarse de dolores en la espalda, que podrían ser causadas por malos hábitos, la utilización de mochilas demasiado pesadas, el uso indiscriminado de medios electrónicos entre otros.

Como elemento a destacar, en la reflexión realizada después de las sesiones, es evidente que la problemática trasciende el ámbito formal escolar, llegando al ámbito académico universitario, e incluso al de los estudiantes de la facultad de Educación Física, que poseen problemas relacionados con su posición corporal y los movimientos que realizan en diferentes actividades cotidianas.

Haciendo un análisis retrospectivo sobre las malas posturas de los estudiantes de la licenciatura en las diferentes actividades de las clases de taller de cuerpo de los semestres anteriores, en los cuales, se realizó la gimnasia básica y el uso de varias posturas para enseñar los elementos técnicos de dicha disciplina, mostrando que los estudiantes sólo después de lastimarse, se hacían conscientes de la mala postura en la que estaba su cuerpo con relación a la actividad realizada. Del mismo modo cabe decir que la identificación y corrección a estas

malas posturas hacen posible la prevención de diferentes lesiones y brindan la posibilidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Además en el contexto no formal se realizó una recopilación de experiencias en prácticas de observación de semestres anteriores las cuales permitieron identificar que problemas de postura que se dan en las escuelas de formación deportiva, ya que posiblemente los niños y jóvenes sean más susceptibles a ser permeados por un mal ejemplo o una ausencia de corrección; ya que en estos casos se manejan técnicas con un fin competitivo que apremian el rendimiento en detrimento de la conciencia sobre las consecuencias posibles que la práctica de dichas actividades podría acarrear para el futuro. Un aspecto de importancia a destacar es la generalidad que corresponde al hecho de que la reflexión sobre la acción motriz es escasa casi que inexistente en relación al impacto que la incorrecta realización de un movimiento tiene en el sujeto, más allá de lo relacionado con lo deportivo y de rendimiento.

Por otra parte, en el contexto informal, se ve que las actividades son realizadas con un nivel de espontaneidad alto y que se realizan sin el acompañamiento constante de un docente o entrenador. Cuando se plantea la identificación de este problema es importante también enfocar la atención en la primera institución social de la cual los sujetos hacen parte y es el más influyente durante los primeros años de vida conocida como “la familia” en la que se presentan espacios de socialización que ayudan a desarrollar un aprendizaje por medio de la imitación, como forma de aproximación al conocimiento primaria.

Al establecer relaciones entre la problemática y la vida personal de cada miembro, se encuentra la misma problemática latente en los núcleos familiares, los problemas posturales son evidentes y se manifiestan dolores intermitentes de espalda, cuello, hombros, rodillas, etc. y otros segmentos corporales que pueden ser entendidos como señales de alerta causadas son por una ejecución incorrecta, no corregida y que con su práctica recurrente se convierte en un problema crónico.

Un ejemplo claro son las posturas que suelen ocurrir en el ámbito familiar desde la posición para hacer actividades que no requieran mucho movimiento, ya que por cansancio o pereza las personas suelen leer y estudiar acostados en la cama de su habitación, generando molestias en la espalda a la que no le da importancia, por consiguiente se producen desbalances en articulaciones hasta evolucionar a grados mayores de incomodidad y dolor; otro ejemplo es cuando una persona intenta recoger un objeto que está en el suelo, y está por la rapidez en el movimiento que lleva a cabo, podría ocasionar una molestia en la columna vertebral.

También actualmente niños, jóvenes y adultos hacen uso de los medios de entretenimiento digital (consolas de videojuegos, celulares, tablets, computadoras, entre otros) con los cuales suelen perder fácilmente una posición neutral de la espalda generando deformaciones en la zona alta de esta misma, conocida como jorobada o también llamada hipercifosis.

Al finalizar la identificación de las características generales de cada contexto, se decide ampliar un poco más el campo de visión y abordar un contexto más conocido como el contexto laboral. Este se identifica como los lugares en los que las personas desempeñan una serie de labores y servicios que serán remunerados, o no, económicamente. Se pretende abarcar este contexto pues se encuentra inmerso en la cotidianidad de la persona. Estas labores están caracterizadas por unas dinámicas que apremia la realización de tareas repetitivas sin prestar atención a cómo se ejecutan las labores y su postura en reposo,

Un ejemplo es de los hombres que pasan a recolectar la basura de las calles, de forma rápida recogen grandes cantidades de bolsas con desperdicios, para introducirlas a un camión por varias zonas de la ciudad. Por la rapidez de recoger estas bolsas, se afectan por sus malos movimientos y pueden llegar a lesionar parte de su espalda y hombros otro caso se desarrolla en las una oficinas, porque los empleados a diario tienen cumplir largas jornadas de

digitalización en un ordenador y contestar llamadas en una posición sentada, al no cambiar de postura de forma constante ni para estirar algunos de sus músculos o dar movilidad a sus articulaciones, puede ocasionar, en su mayoría, problemas lumbares y de tendinitis en la zona de las muñecas y los hombros entre otras.

Se puede tomar otro ejemplo el técnico en colisión (sujeto que cumple con la función de arreglar los golpes de los automóviles) o de ornamentación (trabajos de soldadura de diferentes estructuras metálicas) que tiene manejar distintas herramientas para soldar algunos puntos, obligándolo a estar en posiciones muy incómodas porque su trabajo se lo exige, sin hacer pausas o regular las posiciones de su cuerpo, ocasionando dolores de espalda y en algunos casos de rodilla, además de golpear el material industrial con un martillo de forma repetitiva y de diferentes formas, causando una acción que puede ser contraproducente por el impacto que ocasiona en la articulación del codo y del hombro. Esta falta de conciencia al realizar los movimientos o estar en una determinada posición en reposo aumenta el riesgo de caer en automatismos perjudiciales que puedan generar problemas posturales y lesiones a los trabajadores.

Como elemento transversal y que fundamenta la propuesta en construcción es evidente que la conciencia corporal se pierde al apremiar la rapidez, la inmediatez (debido a la premisa económica, entre más rápido realice el trabajo sin importar que sea, va a generar ganancia económica, por lo cual no se le presta atención al cuerpo a no ser que la dolencia o incomodidad llegue a niveles intolerables) y las condiciones en aumento del sedentarismo que llevan a que el sujeto no tome el tiempo para analizar si lo que está haciendo es realmente beneficioso para su cuerpo o si por el contrario se está lesionando con la realización de esta acción.

Pretendiendo hacer un hincapié en el cómo la postura (énfasis en la columna) se ha ido deteriorando con el pasar del tiempo y como cada vez se presentan problemas de índole

postural a más temprana edad; ha nacido este apartado en pro de sintetizar la información correspondiente a la evidencia teórica que permita identificar algunos factores que han influido en el deterioro progresivo de la postura natural equilibrada del ser humano.

Tomando como línea transversal el entender que el ser humano permea y es permeado por el momento histórico en el cual se desenvuelve su existencia, que las características de su vida no pueden ser completamente equiparables con las que se presentaron anteriormente y tampoco con las que se presentarán en el futuro, puesto que ha de responder ante las eventualidades que el contexto le presente en un determinado espacio y tiempo; se considera que el ser humano debe estar en un proceso de adaptación constante ante su entorno y además adaptarlo a sus necesidades.

Esta adaptación constante se hace evidente al entender los periodos históricos que ha atravesado el hombre y que han estado caracterizados por determinados modos específicos de actuar en cada uno. Para evidenciar este acondicionamiento a los diferentes momentos históricos han nacido diferentes periodos históricos que buscan explicar, desde un campo disciplinar específico, las características, modos de actuar y manifestaciones corporales que responder directamente a las influencias de su entorno sobre él. Algunos ejemplos provienen desde la antropología, economía, entre otros. Estos dos ejemplos han sido tomados por su influencia directa en torno al tema central.

Por un lado, al hablar de antropología, el Diccionario de Lengua Española refiere el significado de “ciencia que estudia los aspectos biológicos y sociales del hombre” lo cual para efectos de este documento toma gran importancia pues al entender ciertos aspectos evolutivos del ser humano se pueden agrupar características propias del actuar de los antepasados en función de su postura física ante el mundo. Un ejemplo es el artículo de Juan Manuel Sandoval (1984), en el que recoge de diversos autores las características morfológicas que presentan los antepasados del humano moderno en el proceso de evolución.

Tales aspectos van desde lo anatómico hasta evidenciar el papel del trabajo/instrumento en el proceso evolutivo.

El hablar del papel del trabajo/instrumento, desde lo recopilado por Sandoval (1984), remite a entender que a medida que los procesos evolutivos anatómicos se presentaban (aumento de la capacidad craneal como ejemplo de la evolución) la capacidad reflexiva del hombre aumentaba en función al aprovechamiento de recursos y uso de su cuerpo. Esto se traduce en la adaptación del material que lo rodea en pro de facilitar su vida cotidiana, lo cual fue parte de un proceso de especialización del papel de la mano en las actividades cotidianas.

En la medida en la que el uso de herramientas, primero tal cual eran encontradas en el ambiente y posteriormente eran elaboradas a partir de las materias primas, fue tomando cada vez más fuerza y su especialización se veía ligada a las crecientes necesidades de un hombre cada vez más consciente de su existencia. Estas son las características del denominado *Homo Habilis*. Las habilidades adquiridas por el *Homo Habilis* sirvieron como impulso para que cada vez más las manos fueran un elemento de exploración, de contacto, de construcción, siendo cada vez menos partícipes en dinámicas de locomoción. (Sandoval, 1984, p.17)

Al liberar las manos de la locomoción el *Homo Habilis* dio paso a un homínido que se caracteriza por adoptar una postura erguida (proceso que va desde un menor ángulo de elevación hasta uno mayor), enderezada en un proceso consciente y se mantiene por procesos automáticos. Este homínido recibió el nombre de *Homo Erectus*. (Sandoval, 1984, p.17). Dicha posición se ha perfeccionado con el trasegar de las generaciones, enriquecida con la adquisición cada vez mayor de conciencia y conocimiento de su entorno además de un pensamiento reflexivo (*Homo Sapiens Sapiens*).

Es en el proceso de perfeccionamiento de la marcha bípeda, del aumento de la conciencia asociada a las nuevas sensaciones recibidas a través de unos miembros superiores destinados a la exploración; en la cual el trabajo de la mano se perfecciona y el proceso del

trabajo posibilita la evolución del ser homínido hacia un ser humano que adapte cada vez conscientemente la naturaleza a sus demandas, distanciados así de los demás animales. A pasos agigantados la curiosidad del ser humano acerca de lo que puede lograr lo impulsa a transformar su entorno en pro de satisfacer las demandas propias y colectivas, empieza a trabajar para dominar. (Sandoval, 1984, p.20).

En la medida en la que el trabajo se ha hecho parte de la vida del humano asentado en un determinado lugar y que su forma de producción abarca en esencia a la agricultura, podría decirse según el Diccionario de la Lengua Española que es un modo de vida sedentario. Este estilo de vida permite entender relaciones sociales entre los miembros de una comunidad determinada que proporcionan una visión del cuerpo y de la gama de movimientos que eran vistos como correctos que están mediadas por las dinámicas propias que los modos de producción dominante en un periodo de tiempo proporcionaban. A partir de ahora la evolución será vista desde los cambios en las concepciones sociales del cuerpo que se presentan según los modos de producción que se han presentado desde lo propuesto por Méndez (1990).

En la sociedad primitiva el ser humano por excelencia debía ser fuerte y con una riqueza de movimientos que le permitieran sobrevivir. Quien quisiera ser partícipe de esta sociedad debía poseer estas características o desarrollar estas actitudes, dándonos paso a entender que los seres humanos se medían por sus cualidades físicas, por cuan útiles eran para suplir las necesidades del colectivo propiciando que los cuerpos se enfocarán en buscar desarrollar la fuerza y las posiciones anatómicas que permitieran una realización eficaz de las prácticas que le correspondía realizar como miembro de la comunidad. El cuerpo es un instrumento utilizado hasta que sus condiciones lo permitieran, apremiando el momento sin ser conscientes de que ciertas prácticas repercutirán en el futuro generando alteraciones físicas en la salud que mermaban su capacidad productiva.

De este mismo modo en la sociedad esclavista se desarrolló y consolidó el ideal de una sociedad con dos clases marcadas: los amos y los esclavos. En esencia se buscaba que el amo fuera fuerte y que el esclavo fuera sumiso ante este. Se buscaba por parte del amo que el esclavo refleje su condición de inferioridad ajustando en sus comportamientos posturas de sumisión como agachar la cabeza, recoger los brazos e incluso hincarse para recibir a su “dueño”. Al entender este momento histórico se permite evidenciar al cuerpo como un elemento retenido y oprimido en cuanto a las posibilidades que tiene de expresarse y de realizarse, puesto que todas sus acciones estaban sujetas al otro superior que dictaminó los comportamientos correctos.

Ahora en la sociedad feudal se continuó en esencia con lo consolidado por la sociedad esclavista, pero manejando un ideal de hombre y de sociedad permeado por la religiosidad. Este ideal pretendía una sociedad acorde lo más posible a la palabra divina, la cual era manifestada por el clero. Se pretendía que la sociedad suprimiera su banalidad natural en función de una vida casta y recatada. En este periodo histórico el cuerpo se suprimió ante lo dicho por la Iglesia, puesto que sus acciones debían ser lo más acercadas a lo correcto, llegando a adoptar posturas en ritos eclesiológicos que con la repetición constante generaban daños en las estructuras físicas del ser humano. Los seres humanos no se fijaban en esto y seguían participando y adoptando las posturas dañando su cuerpo (algo que aún hoy en día está presente). El cuerpo y su postura, sus acciones y movimientos se disponían en función de ser lo más aproximado a lo que Dios pudiera querer.

La sociedad socialista parte del precepto del trabajo mancomunado, en el que se reparten las cargas y el fin es satisfacer las necesidades de la comunidad. Quien pretenda ser parte de las dinámicas socialistas ha de ser un ser que se adapte al grupo y acomode su postura individual en función del colectivo. Dejar de lado la individualidad en función de los objetivos del grupo haciendo que su cuerpo sea un reflejo del colectivo. Ver el cuerpo como

apoyo del otro en función de la colaboración. El cuerpo es instrumento para la realización de las actividades, pero también es un elemento integrador y comunicador ante el mundo.

La sociedad capitalista podría verse como lo opuesto a la socialista, puesto que en esta se apremia, en teoría, el pensamiento de cada ser. El individualismo se acrecienta en función de que se empodera a la persona manifestando en la manera cómo se comporta y sus acciones frente al mundo y al otro. El cuerpo es visto como posibilidad en la medida en que la libertad que ahora posee le permite decidir sobre sí mismo asumiendo sus consecuencias, aunque en muchos casos sin ser consciente de las mismas y mucho menos del impacto negativo que estas tienen sobre su cuerpo físico.

Para continuar con el proceso de ver el cuerpo capitalista, resulta importante destacar tres (3) métodos de producción que surgieron dentro del modo de producción capitalista y que responden a necesidades propias dentro del momento histórico que se vive. Dichos métodos de producción cambiaron sustancialmente la manera en la cual las personas desempeñan sus labores y acciones cotidianas, puesto que estos métodos trajeron consigo cambios sociales y a su vez cambios en las maneras como se concebía el cuerpo a la luz de su función o utilidad para el sistema.

Para hablar de los métodos de producción es necesario iniciar por el llamado taylorismo. Este representa, según lo expuesto por Garde y Etcheverry (2007), una propuesta expuesta por Frederick Winslow Taylor, en el momento histórico en el cual las empresas privadas estaban teniendo un auge inmenso producto del *laissez faire* (representa una ideología económica que se basa en la absoluta libertad de acción económica privada frente a una nula intervención estatal) y que se centraba en la mejora de los procesos de eficiencia laboral mediante una política llamada por Taylor como organización científica del trabajo, la cual se sustentaba en la medición del tiempo empleado para la realización de una tarea laboral específica a partir de la cual se eliminan distracciones innecesarias que interrumpieron

con la eficiencia del sistema. Este método de producción fue el responsable de inculcar la idea de la división del trabajo a gran escala en búsqueda de la mejora de la producción.

El taylorismo representó cambios que trascendieron a ámbitos tales como la educación en la medida en la que sus disposiciones básicas eran empleadas como una manera de controlar y buscar mejorar el desempeño de los jóvenes. Los cuerpos y sus posibilidades de movimientos se encerraron en los preceptos producidos en la fábrica. Los cuerpos se caracterizaban por la búsqueda constante de estar ocupado en relación a evitar el ocio.

Como segundo método de producción se encuentra el fordismo. A raíz de la especialización del trabajo y de buscar formas de optimizar la producción de bienes a gran escala, en las fábricas de automóviles (una industria en rápido crecimiento), Henry Ford innovó la manera en la cual estos eran producidos. Su revolución se basó en la implementación de un sistema en el cual los empleados no debían moverse, sino que los elementos llegaban a ellos, esta innovación es conocida como la línea de producción y aún hoy es ampliamente usada en fábricas alrededor del mundo.

Esta innovación de Ford representó un cambio radical en el mundo y a su vez en los cuerpos que afectaba directamente en las fábricas y fuera de ellas.

La línea de producción empoderó a la persona en un puesto de trabajo lo cual se representa en la realización de movimientos específicos y repetitivos, que a la larga podrían generar problemas en sus cuerpos, afectando la postura y a largo plazo la salud.

Ahora, resulta importante destacar el tercer método de producción a gran escala que en tiempos recientes ha tomado una gran influencia, más específicamente en la década de los 70 y 80 el cual es conocido como el toyotismo. Según lo recopilado por Newman (2012), este sistema continúa con bases de los métodos de producción anteriores a sabiendas de que representó cambios a nivel corporal y social que desencadenaron en nuevas dinámicas y modos de ver el mundo. El toyotismo trascendió hacia la sociedad en la manera en la que los

cuerpos ejecutan sus acciones pues se basan en la realización de las actividades del diario vivir de manera que se presenten, es decir, *just in time*, evitando la pérdida de tiempo relacionada con la procrastinación. El cuerpo se enfoca en la realización de actividades que permitan un mejor aprovechamiento de recursos y tiempo, evitando movimientos innecesarios, que perjudican la productividad y dejando de lado la correcta posición que debe tener en cada movimiento realizado.

Actualmente se puede observar que se conservan elementos de estos métodos de producción pero que el fordismo ha permeado fuertemente en la cotidianidad desde hace ya bastante tiempo y que aún actualmente sigue teniendo marcada influencia en el sector laboral y social, conservando innovaciones laborales como la línea de producción, e innovaciones sociales como la jornada laboral de 8 horas de lunes a sábado.

A partir de ahora haremos un análisis más minucioso del fordismo puesto que su influencia es bastante amplia aún hoy en día, más allá de lo laboral y social llegando a poder constatar relaciones entre este método de producción y consecuencias físicas. Entendiendo que el fordismo surge en Occidente, más precisamente en los Estados Unidos, su influencia nacida en el contexto laboral trasciende a más ámbitos de la vida e incluso su método de producción trasciende fronteras llegando a otros países en los cuales no solamente exporta una forma de producir, sino que a su vez lleva consigo una carga cultural fuerte que llega a permear a sectores de la población ajena a la estadounidense, más adelante explicado.

Al ser los Estados Unidos de Norteamérica una fuerza política, ideológica, económica y social tan fuerte ha llegado a permear las formas de vida de los demás sujetos en los diferentes países de América siendo partícipe activo de movimientos revolucionarios, golpes de estado, tratados de libre comercio llegando a afectar incluso a cómo ven las demás personas el mundo. Este fenómeno es descrito por Elpidio Laguna (2012) como “proyección externa de la americanización” el cual corresponde a una adaptación de la exitosa visión

económica del mundo norteamericano a los contextos propios, por ejemplo, Japón (en tiempos recientes surge el toyotismo con base a las ideas del y el taylorismo), pero que a su vez trasciende hacia más aspectos del contexto. En palabras más fuertes puede llegar a “aculturizar” a los pueblos de sus propias raíces mientras van “asimilando” las ideologías americanas.

En nuestro caso particular colombiano hemos sido testigos del aumento constante del volumen de artículos “gringos” (con manufactura asiática) que cada día en supermercados se ofrecen, de la cantidad de marcas estadounidenses que se ofrecen en nuestro país y que en muchos casos llegan a reemplazar a los productos nacionales en anaqueles y alacenas, siendo esto un claro ejemplo de la “proyección externa de la americanización” (Laguna, 2012).

Es importante realizar este análisis pues nos permite concluir que la postura, el cuerpo y los movimientos que realizan los seres humanos se ven permeados en una cierta medida por el periodo histórico en el cual se encuentran presentes, aunque también por factores sociales, políticos, ideológicos y en gran medida individuales, puesto que cada persona ha de decidir cómo adoptar o elimina factores que considere buenos o malos.

Ya que las personas aparentemente no generaban esa reflexión necesaria sobre lo que ocurría en su cuerpo al realizar los movimientos en su puesto de trabajo y tal vez lo confundieran con cansancio, los autores se atreven a concluir que a la luz de lo que se trató, existe la fuerte posibilidad de que los seres humanos hayan generado un proceso de disminución de la consciencia de sí mismo, en relación a lo que realizan, como lo realiza y más fuertemente a como se encuentra su cuerpo en función a otras posiciones anatómicas correctas para evitar lesiones.

Se cree que el empoderamiento que se propició con la libertad y diversidad de movimientos con el cuerpo, el poder decidir fuertemente sobre el propio cuerpo generó que el ser humano se preocupara por él cómo aprovecharlo en detrimento del como lo está afectando

e ignorando las señales de alerta que puede enviar el mismo. Esta disminución de los aspectos conscientes (como siento el cuerpo, como veo el cuerpo, cómo está mi cuerpo en su estructura) ha llevado a que el impacto no sea solo del ser, sino que trascienda a la sociedad las líneas generales.

En las sociedades contemporáneas, marcadas en sus dinámicas por los preceptos de la americanización, las dinámicas de grupo corresponden fuertemente al hecho de entender cómo los avances en términos tecnológicos han ayudado al ser humano, pero también lo han perjudicado. Las nuevas tecnologías ayudan en términos de salud, educación, economía, vivienda, por nombrar algunos aspectos; pero también han perjudicado al ser humano al llegar a crear necesidades para que se utilicen nuevas tecnologías, por ejemplo, las redes sociales se han convertido en una necesidad y cada vez más aparatos están en función de suplir la contemporánea necesidad de revisarlas.

Este pensamiento colectivo o actitud puede ser visto desde la “proyección externa de la americanización” (Laguna, 2012), puesto que las nuevas formas de pensar colectivamente van desde vivir bajo la inmediatez, bajo el poco esfuerzo propiciado por el uso indiscriminado de tecnologías, querer que todo sea rápido sin hacer un escrutinio de lo que se consume. La inmediatez, el sedentarismo y el uso indiscriminado de tecnologías son todas causales de disminuir los procesos de reflexión consciente sobre el estado del cuerpo en determinados momentos, llevando a que los seres humanos desconozcan o ignoren señales acerca de lo que el uso de estas nuevas tecnologías, que suplen nuevas necesidades, genera en el cuerpo y en la postura del ser humano,

Este desconocimiento propio causado no solo por lo mencionado anteriormente sino también a raíz de la carga histórica que desemboca en el ser contemporáneo, se traduce en una creciente pérdida de la consciencia corporal, entendida esta última como la reflexión constante que se tiene sobre el cuerpo en aras de evitar conductas nocivas que atentan contra

el propio cuerpo. Dicha creciente pérdida se hace manifiesta para la misma persona en el momento en el que se empiezan a presentar problemas que afectan su salud. Para el colectivo resulta más fácil notar los problemas del otro en lugar de los propios lo que podría llevar a alejar la mentalidad de la aparición del problema en el propio sujeto. Se presentaría una desconexión entre lo que se ve y el propio cuerpo en función de que la carencia de consciencia evita que se reflexione sobre lo que se ve en función del propio ser. Para efectos de este documento, dichos problemas que afectan la salud serán abordados desde la postura física, es decir que serán problemas de índole posturales, deficiencias posturales.

Además, la inmediatez en la que se vive actualmente produce que los individuos saltan rápidamente su atención de un suceso a otro, lo cual los puede sumergir en un mundo de mucha información y pocos detalles que dificulta la tarea de que perciban con atención prolongada las sensaciones de su cuerpo a largo plazo, disminuyendo la posibilidad de notar alteraciones antes de que se compliquen.

Las dinámicas de la sociedad americanizada actual, el automatismo, la inmediatez y el delegar responsabilidades cada vez más a los aparatos con los que los individuos viven, se traduce en una posible disminución de los momentos conscientes de relación entre la mente y el cuerpo en términos de tener claro que hace mi cuerpo, cómo está y que siento, es decir, la conciencia corporal se está reduciendo mientras aumenta la inmediatez y el automatismo. A razón de esto se puede inferir que se está apremiando la cantidad vs la calidad del movimiento, se busca hacer mucho sin prestar mucha atención a los efectos nocivos que pueden tener estas conductas sobre el individuo.

A raíz del mundo de inmediatez y rapidez actual, lo que se busca es corregir para prevenir, es decir, que permear al sujeto con una serie de conocimientos que transformen su actuar el riesgo de incurrir en lesiones por la realización de un movimiento, que involucre segmentos corporales en los que se hizo alguna corrección, pueda tender a disminuir.

Es importante ver cómo muchas de las nuevas tecnologías y ciencias están encaminadas hacia la corrección, pero no se agrupan con dinámicas que busquen la consolidación de la prevención de problemas. Por ejemplo, la ergonomía, que según la RAE es el “estudio de la adaptación de las máquinas, muebles y utensilios a la persona que los emplea habitualmente, para lograr una mayor comodidad y eficacia”, corresponde en esencia a corregir las deficiencias mediante cambios bruscos de patrones mediante utensilios, pero no está de la mano con el corregir de fondo las actitudes en busca de cambiar realmente patrones nocivos. Estos aparatos siguen siendo creados en función de que las personas no hagan, sino que los aparatos funcionen por ellas, se convierten en prótesis del propio ser.

De la Épiméleia Heautou a la Épiméleia postural.

Hablar del concepto de Épiméleia Heautou remite la atención a lo recogido en *Hermenéutica del sujeto* por Michel Foucault en 1982, donde se establece un barrido por las características fundamentales que han primado el trabajo y entendimiento de este complejo término.

El comprender a la *épiméleia/cura sui* (cuidado) y *heautou* (sí mismo) redirecciona la mirada hacia el buscar entender la raíz experiencial de donde provienen las prácticas relacionadas con este. Foucault (1982, p. 42) indica que el concepto es abordado desde los tiempos de Platón, quien recoge lo expuesto por su maestro Sócrates en una charla con el influyente personaje ateniense llamado Alcibíades, en su libro *El Banquete*.

Esta apasionante charla permite vislumbrar la importancia de las prácticas de índole introspectivo bajo las cuales el cuidado de sí se manifiesta desde el interior hacia exterior. El cuidado de sí representa una actitud que se basa en unas prácticas que transfiguran al ser humano transformándolo desde el impacto interno, mediante la ejecución de tres acciones base: la meditación, el ausentismo o separación evidenciable de los otros, y el endurecimiento del ser para soportar el dolor. La realización de estas prácticas permite que se generen en el

ser humano cambios que provengan desde adentro de sí mismo, es decir, que se generen actitudes de cuidado, de preocupación y de ocupación de por sí mismo. Estos cambios han de ser el punto de partida para que el ser humano sea capaz de funcionar como guía o acompañante de estos actos en los demás, proyectando desde sí las transfiguraciones realizadas.

En esencia, el concepto de épiméleia heautou recoge un ideal de liderazgo, es decir, una actitud de liderar que desde la transfiguración del espíritu del ser se proyecta hacia los demás. Esta proyección implica que los seres transfigurados han de ser capaces de delegar tareas, trabajos, confiar labores a los demás pues han de estar enmarcadas bajo preceptos de preocupación y cuidado del sí mismo. Esta proyección actitudinal es una de las características más fuertes que poseen los grandes maestros griegos. Para ser maestro se ha de enseñar desde el alma, desde la esencia del ser resignificado.

Es preciso entender que los cambios que se presenten en el alma se manifiestan en el cuerpo y este a su vez se relaciona con una serie de contextos donde se tiene una influencia diferencial en cada uno. Las relaciones que se presentan son de entenderse en relación a: la existencia misma del ser físico (relación dietética); la relación existente con las actividades sociales que involucran a seres humanos de otros grupos sociales (relación económica); y la relación existente con los seres humanos de su entorno cercano, donde se establecen relaciones afectivas o amorosas, posible relación directa con el hogar o amigos.

A partir del entendimiento de lo que el concepto de épiméleia heautou implica, es necesario entender los cambios histórico, que, mencionados anteriormente, hacen que las concepciones griegas tomen una vital importancia en las dinámicas subjetivas y de contacto con los demás. La automatización y occidentalización hacen que las personas cada vez se preocupen menos por sí mismos, que se cuiden en menor medida y por ende que delegan funciones que deberían realizar su cuerpo a diversos aparatos.

Esta nueva manera de actuar ante el mundo refleja lo que las personas piensan y sienten, es decir, es un fehaciente reflejo de aquello que ha sido resignificado según el contexto en el que se desenvuelven. Ahora, es preciso entender que al pretender atender los cambios posturales visibles no solo se puede realizar desde el abordaje del cuerpo físico, sino que se debe impactar las estructuras que desde el interior direccionan el actuar de los segmentos corporales.

La épiméleia postural (cuidado postural) representa una resignificación del mismo concepto de cuidado de sí, en función de impactar el alma (para este caso se conocerán como las estructuras internas), y de esta manera poder transfigurar al ser humano haciendo visibles los cambios en el cuerpo físico. Es importante tener en cuenta que se ve una importancia mayúscula puesto que se pretender atacar actitudes potencialmente perjudiciales posturalmente hablando, ya sea en poblaciones adultas tanto en jóvenes.

El maestro que pretenda enmarcarse bajo las dinámicas de la épiméleia debe ser un ser humano que ha resignificado su hacer interno, sus actitudes internas en función al cuidado de sí, no necesariamente teniendo que pasar por una meditación, un aislamiento o un endurecimiento en el sentido estricto de la palabra. En relación a los autores de este proyecto, la meditación previa para poder transfigurar su ser corresponde a las reflexiones experienciales que sobre sus dinámicas han ejercido, en búsqueda de entender las circunstancias bajo las cuales se han presentado potenciales problemas posturales en su vida. Reflexión vista como meditación.

En relación al aislamiento visible de los demás, los autores han transformado esta concepción hacia un entendimiento de la importancia de conocerse en todas las situaciones, ya sean en conjunto o individuales, entender la influencia del contexto en las acciones del propio ser.

Para comprender la resignificación del endurecimiento para soportar el dolor, los autores lo han abordado en cuanto a la fuerza del ser humano para discernir de las influencias potencialmente perjudiciales y las que son potencialmente positivas. Endurecer el alma para que no sea permeada por cualquier tipo de influencia, o pretender que así sea, es una capacidad del docente transfigurado.

La épiméleia postural corresponde entonces a un entendimiento de una actitud de cuidado y preocupación sobre sí mismo que se hace evidente en la capacidad de impactar en las estructuras internas de los seres humanos, influyendo en la transfiguración hacia actitudes corporales que apremian el cuidado y preocupación postural física. Esta épiméleia postural puede ser transformada, discursivamente hablando, para ser adaptada a cualquier contexto, edad y grupo poblacional.

Se debe tener en cuenta que es importante que para que las dinámicas de la épiméleia postural lleguen a buen puerto, los participantes han de estar abiertos a la posibilidad de ser transformados desde las ideas, transformados desde el actuar e iluminados hacia una nueva forma de ver el mundo y de comportarse frente a esta a la luz de los nuevos conocimientos recibidos.

Se ha abandonado el apellido *Heautou* y cambiado por *postural*, en procura de aterrizarlo a un impacto más fuerte sobre temas posturales físicos que se presenten desde la resignificación de las estructuras internas de los seres humanos. La esencia de la épiméleia *heautou* se mantiene, pero su enfoque se transfigura para adaptarlo a esta realidad tempo-contextual-histórica particular.

Antecedentes

Para comprender de una manera más amplia lo que se desea lo y que esto sea productivo y único, por así decirlo que tenga una particularidad sobre lo que se desea desarrollar y diferenciarlo de lo que ya se encuentra planteado por otros autores, se hace necesario identificar como mínimo diez (10) PCP, artículos realizados en Colombia y por último 5 artículos de otros países que tengan temáticas relacionadas, permitiendo de forma sencilla identificar la particularidad del propio y generar claridad ante la diferenciación de los demás.

Tabla 1.
Estado del arte - PCP

PCP			
Título	Autor (Es)	Descripción	Año
Formación en hábitos posturales para el autocuidado en la educación física.	Luz Adriana Nova Vergel	El PCP tiene como propuesta la temática de hábitos saludables haciendo énfasis en los hábitos posturales. Se puede evidenciar los problemas posturales en la salud de las personas. Hay que mencionar que el atender las posturas corporales mejorar la salud y hace un aporte del cuidado propio.	2015
De la postura ortopédica a la postura crítica	Eder Armando Castiblanco Soler.	La Propuesta de este PCP tiene un tópico y hace entender como la contraposición del efecto negativo de un entorno a otro, así mismo puede verse las superposiciones de las ideas o cómo permear al sujeto de una variedad de visiones por medio de correcciones de forma física conforme a las disciplinas, se debe agregar que la propuesta curricular busca transformar la realidad desde una corrección física y que ésta trascienda a un fragmento psicológico.	2011
Consciencia corporal en el silencio. Una aproximación a la consciencia en el mundo de los limitados auditivos	Mónica Yaqueline Franco	El PCP ofrece un entendimiento de las disciplinas del Pilates y la danza expresiva como probabilidad de aumentar el control del ser sobre sí mismo, cabe señalar que lo diferenciador es su población que tiene semejanzas, pero con necesidades diferentes. Aunque al comprender que aproximarse a otras alternativas poco conocidas para potenciar el desarrollo de la consciencia corporal, ofreciendo una nueva posibilidad didáctica para la enseñanza de un nuevo conocimiento.	2010

<p>“La Reeducción Psicomotriz de las Habilidades de Control y Conciencia Corporal: Una estrategia para mejorar la Acuaticidad del practicante de Hockey Subacuático.</p>	<p>Jeisson Alberto Buitrago Montañez</p>	<p>Esta propuesta educativa por medio de un entorno acuático desde la reeducación psicomotriz intenta articular, el hecho de dotar con consciencia a la acción para mejorar la percepción y control del cuerpo en el entorno, dando un énfasis de este conocimiento en la población deportista del hockey subacuático.</p>	<p>2013</p>
<p>Educación Física: Conciencia corpóreo-espacial-temporal y desempeño motriz inteligente</p>	<p>- Jhon Anderson Hernández Sierra -Jaime Andrés Zabala Marín</p>	<p>La finalidad de este proyecto es la adquisición de la conciencia-corpóreo-espacial-temporal explorando el propósito de un ser humano inteligente en su desempeño motriz. Haciendo una comprensión sobre las capacidades perceptivo motrices de sensibilización propia, entre nociones espaciales y las estructuras temporales, por medio de un análisis y reflexión sobre cualquier acción motriz por medio de las áreas de los espacios académicos de la educación física</p>	<p>2016</p>
<p>El conocimiento de Sí mismo para la conciencia y la inteligencia corporal.</p>	<p>José Iván Rodríguez Morales</p>	<p>Este proyecto curricular está fomentado desde un contexto formal, busca desde la disciplina de la educación física la formación de ser holístico desde tres ejes fundamentales, la inteligencia corporal como parte cognitiva de ser y organización del pensamiento. El aprendizaje significativo a través del medio, el otro y el mismo y el conocimiento de su propio cuerpo, ubicando las somatognosia y la exteroognosia como fundamento principal para el fortalecimiento del conocimiento del propio cuerpo.</p>	<p>2011</p>
<p>Educación física en el ámbito laboral “una búsqueda de la conciencia del cuerpo</p>	<p>-Wilson Andrés Castillo -Fabián Camilo Ortega Melo -Christian Johan Montaña Muñoz</p>	<p>Este proyecto tiene como intención dar a conocer de forma histórica como en las plazas de mercado de Bogotá en este caso Corabastos, han sido de entornos donde los cuidados del cuerpo no son los más óptimos a la hora de hacer una acción física como lo son los descargues y cargues de productos pesados. El fin de proyecto es que las personas aprendan a generar la conciencia del cuerpo en diferentes aspectos como el cuidado y su uso.</p>	<p>2013</p>

<p>El desarrollo motriz para fortalecer la conciencia corporal</p>	<p>Andrés Mauricio Ruiz Castro</p>	<p>El proyecto particular tiene como finalidad fortalecer el desarrollo motriz por medio de la ambidestreza, permitiendo evidenciar un ideal de hombre más autónomo, con pensamiento reflexivo y consciente de las acciones que pueda realizar. Dado que la utilización de la tendencia de la psicomotricidad estructuradas desde la lateralidad, equilibrio, conciencia corporal y estructuración temporo-espacial son enlazadas con a ambidestreza, siendo esta la capacidad de controlar los hemisferios cerebrales a la hora de cometer una acción, se debe agregar que busca en contribuir en el desarrollo integral del ser humano desde una visión emocional, corporal y afectiva</p>	<p>2010</p>
<p>Desempeños Conscientes de acción para la vida, a través de la educación física</p>	<p>Javier Andrés Hernández Rubio</p>	<p>Este proyecto curricular tiene como argumento la potenciación de los aprendizajes conscientes de los movimientos y desarrollo de capacidades motrices, cuando se hiciera la práctica curricular estos mismos desempeños motrices en la vida diaria de la persona se requiere dejar una huella motriz plástica consciente en el estudiante por medio de la disciplina de la educación física que pueda respaldar las posibilidades del movimiento, repercutiendo en el desempeño motriz de la vida diaria del sujeto.</p>	<p>2014</p>
<p>Desarrollo de la corporeidad en pro del cuidado de sí</p>	<p>Jairo Andrés Barona Angulo Cristian Fernando Restrepo Baquero</p>	<p>El proyecto tiene un enfoque académico pedagógico ofreciendo una nueva alternativa de la educación física tradicional. Buscando un direccionamiento desde la vivencia, exploración, y construcción de la definición de cuerpo por medio de la propiocepción, hay que mencionar que, para formar un ser consciente y reflexivo de su corporeidad, intentando lograr un cuidado de sí mismo y el reconocimiento del otro.</p>	<p>2014</p>

Tabla 2.
Estado del arte - Nacional

Artículos Colombia				
Título	Autor (Es)	Descripción	Año	Universidad
La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas cons de la escritura	-Andrés Ernesto Soler Ortiz	Ofrece una aproximación a entender el concepto de conciencia corporal como un estado de control sobre sí mismo que permite trascender del solo manejo del propio cuerpo hacía manejo de la intencionalidad en busca de controlar situaciones y objetos del mundo que rodea al individuo, además expresa que la conciencia es un estado del ser que se consolida y enriquece en la medida en la que las experiencias del individuo están encaminadas hacia esta. Pero este concepto resulta corto en relación al proyecto en cuestión pues enfoca la atención a entender que la conciencia corporal se enriquece en la medida en la que el control propio aumenta, pero enfocado en la realización de una acción, es decir, que se puede inferir una visión sencilla de la conciencia corporal viéndola como solo la posibilidad de mejorar el rendimiento en una actividad.	2016	Universidad Libre
Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás	-Vivian Johana Rodríguez Gómez	Concepto de conciencia corporal que resulta evidente en todo lo realizado por el ser humano pero que debe ser permeado por la mente en un proceso reflexivo que convierta esas experiencias en vivencias. Ella problematiza que se presenta un rompimiento en el paso de la actividad por procesos mentales reflexivos, lo cual indica que las vivencias no se vuelven experiencias, haciendo que las actividades se conviertan en solo repeticiones. El enfoque diferenciador corresponde al hecho de que la autora pretende que los seres se vuelvan más conscientes de sus movimientos, pero dejando de lado la corrección de las acciones deficientes o perjudiciales que el proyecto de grado en cuestión brinda ofrecer. El hecho de permear a los movimientos con procesos mentales reflexivos y que pasen a ser experiencias conscientes se diferencia de lo que se busca generar en este proyecto que es la trascendencia de esa reflexión y de esa experiencia a preguntarse el papel del ser humano ante el mundo en relación a las posibilidades que me da mi cuerpo y como me comporto ante lo que suceda.	2015	Universidad Santo Tomás

<p>Relación entre el dolor lumbar y los movimientos realizados en postura sedente prolongada. Revisión de la literatura</p>	<p>Fernanda Maradei García, Leonardo Quintana Jiménez, Lopez H. Barrero.</p>	<p>Trabajo realizado para la identificación de problemas relacionados a la postura sedente o mejor conocida como sentado, utilizado en su mayoría en la actualidad por personas trabajadoras, que permanecen sentadas y sufren de dolencias den la espalda y tiene como propósito identificar las teorías que existen sobre el dolor lumbar, movimientos realizados en posturas sentados, incluyendo estudios en la población de conductores.</p>	<p>2016</p>	<p>Uninorte</p>
<p>Adoptar una posición que parece inadecuada: ¿es vicio postural o hace parte del desarrollo normal de la postura?</p>	<p>Juan Carlos Rodríguez</p>	<p>Estudio realizado sobre las posturas como consecuencias normales del desarrollo de los niños, estas conocidas como posturas viciosas, estas presentadas como estructuras que no presentan ninguna afectación en la evolución motriz o postural del niño en su etapa de desarrollo.</p>	<p>2003</p>	<p>Universidad Del Rosario</p>
<p>Método para la categorización de posturas en el aula de clase, utilizando matriz gráfica</p>	<p>Martha Lucía Bernal Castro -Ovidio Rincón Becerra -Christian Ricardo Zea Forero -Laura Vanesa Durán Corté</p>	<p>Registro de las posturas desarrolladas por estudiantes de un rango de edad entre los 7 a 16 años en las jornadas de estudio, mostrando las diferentes posturas que estos adquieren al realizar una jornada de estudio en la posición sentados, para así identificar las posturas que estos adquieren en la posición sedante de las largas horas de clase y cómo estas afectan los ligamentos de la espalda.</p>	<p>2017</p>	<p>Universidad Javeriana</p>
<p>Perfil postural en estudiantes de fisioterapia</p>	<p>-Ruth Vanessa Rosero-Martínez</p>	<p>Posturas que se encontraban afectando ya sea a mediano o largo plazo la salud de los estudiantes de fisioterapia de la universidad del cauca, arroja resultados de cómo estos presentan estas problemáticas posturales las cuales deben ser corregidas para una mejor vida como profesionales y que llegarán a mejorar de manera significativa su vida.</p>	<p>2010</p>	<p>Universidad del Cauca</p>

	-Paola Vernaza-Pinzón			
Factores asociados a la postura corporal en estudiantes universitarios	María Alejandra Agudelo Martínez	Problemas posturales presentados en estudiantes universitarios ya sean por las posturas que tienen al permanecer sentados o por el uso de mochilas o maletas muy pesadas y en extensos periodos de tiempo, generando problemas en la espalda y está derivando en diferentes partes del cuerpo como los hombros o la pelvis, se deben adoptar algunos consejos de higiene de columna para mantener la funcionabilidad del sistema músculo esquelético y de esta manera que el individuo se pueda desempeñar lo mejor posible en su institución sin afecciones a su salud.	2013	Revista CES Movimiento y Salud Vol. 1 - No. 1 2013
Influencia de la postura durante el corte de flores en la fuerza de aprehensión	Maria F. Maradei García - Adriana C. Delgado Gamboa - Francisco Espinel Correal	Estudio realizado sobre los floricultores colombianos para prevenir malos movimientos que podrían afectar en su vida tanto laboral como cotidiana, presentando una manera de realizar los movimientos adecuados para esta tarea,	2012	Universidad Industrial de Santander
Propuesta metodológica para el mejoramiento postural por medio de la actividad física del ciclo 4 del curso 401 del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna	Daniel Felipe Peña Sánchez	Proyecto desarrollado para niños que presentaron una problemática postural, este proyecto permitió al autor mejoras en cuestión de las posturas mediante la actividad física y algunas relaciones de mejora en la población, sobre problemas que podrían representar un posible riesgo en su futura vida, presenta una serie de ejercicios que se pueden utilizar fuera de las aulas, para que estos lo realizan en un futuro no lejano.	2014	Universidad Libre.
Guía postural terapéutica para estudiantes de Quinto Grado	-Eunice Yarce Pinzón -Jesús Andrés	Desarrollado en estudiantes del quinto grado que presentaban posturas inadecuadas, estas siendo nocivas para la salud de los estudiantes y tratando de generar en ellos hábitos de salud para la prevención de estas posturas, que a largo plazo podrían generar enfermedades esqueléticas musculares.	2015	Universidad Mariana

	Martínez Herrera -Carol Guisell Muñoz Enríquez -Imelda Villota Ramírez			
--	--	--	--	--

Tabla 3.

Estado del arte - Internacional

Artículos internacionales.				
Título	Autor (Es)	Descripción	Año	País
Conciencia en la postura: del dualismo a la flexibilidad en la práctica de Yoga	Ana D'Angelo	La presentación del yoga como elemento que permite integrar la mente y el cuerpo, alejándose del dualismo cartesiano, permitiendo a las personas en un rango de edad de 25 a 45 años a entender que el cuerpo y la mente no se encuentran separados y ayudando a que estas tengan un mayor control de sus movimientos de forma consciente durante la práctica del yoga con posturas conocidas como <i>āsanas</i> y <i>prānāyāmas</i> .	2016	Argentina
Aplicación de un programa de ejercicio físico para mejorar la postura corporal en escolares de 9 a 12 años en la ciudad del Carmen (México)	Lorena Zaleta Morales	Tesis doctoral ejecutada para desarrollar un programa de actividad física en la ciudad del Carmen en México en niños de un rango de edad de los 9 a los 12 años, estos niños presentaban diferentes problemas tales como obesidad, cifosis, escoliosis y lordosis.	2013	España, Universidad de granada

<p>Lumbalgia ocupacional, discapacidad laboral.</p>	<p>Úrsula Ocaña</p>	<p>El cual dice que todos los individuos en algún momento de su vida laboral están en un riesgo del 60% y el 90% de sufrir una lumbalgia, impidiendo el desarrollo de una vida saludable. Esto mismo podría ocurrir a trabajadores menores de 45 años afectando la vida laboral y el costo de su recuperación, se podría resaltar que los dolores lumbares son un fenómeno sanitario encontrado principalmente en los países industrializados, que impiden el desarrollo de las actividades laborales. Estos problemas lumbares se presentan en una edad oscilante de los 25 a 45 años; ya que a esta edad se presenta un mayor rango de actividad laboral.</p>	<p>2007</p>	<p>España</p>
<p>El dolor de espalda</p>	<p>Jean Y-Maigne</p>	<p>En este libro asegura que el dolor de espalda es una de las mayores plagas de nuestro tiempo, que hasta la puede calificar como la “enfermedad del siglo” haciendo una consideración que el 60 y el 80% de personas adultas han sufrido o sufrirán en algún momento de sus vidas alguna molestias o dolores vertebrales. En estados unidos el número de personas que están imposibilitadas físicamente debido a dolores de espalda a aumentado 14 veces propia de la población desde 1956, esto quiere decir que ha aumentado estos problemas que cualquier otra enfermedad esto se traduce en un 2700%. En mujeres y jóvenes que hacen trabajos de despacho (levantar objetos o alistamiento de cajas en empresas) sufren dolores en las zona cervical y dorsal alta entre 18 al 20%.</p> <p>Por otro lado, en Francia su cobertura social en cuanto a dolores cervicales se ha ido convirtiendo en una carga más, un ejemplo es que el 2% de esta población francesa van al médico por dolores en la zona vertebral y zona lumbar (Lumbalgias) que representan el 20% de las ausencias laborales por enfermedad y el 10% accidentes de trabajo (110.000 declaraciones al año). Los niños, no están libres de esta problemática ya que el 25% ha padecido dolores o molestias de espalda, es causada por ver demasiada televisión y el 5% ondula entre la edad de 13 años que refleja estas molestias.</p>	<p>1998</p>	<p>Francia</p>
<p>Dolor lumbar</p>	<p>D.Abejon</p>	<p>El dolor lumbar es el mayor reto para las personas especialistas en este problema, ya que tiene gran implicación en la parte social (para más de 5 millones de personas) y los altos costos (25 billones o más) que conllevan estos tratamientos, porque tienen un diagnóstico establecidos, pero los tratamientos no se logran con mayor precisión en las personas. Algunas de estas personas al ser intervenidas quirúrgicamente no logran en su totalidad la recuperación, puesto que este dolor seguirá afecto en tiempo</p>	<p>2007</p>	<p>Revista de la sociedad española del dolor. Hospital Regional</p>

		<p>determinado de un año o dos años, esto da un porcentaje de sujetos operados entre 20 y el 40% esto representado en 200000. Por otro lado, el autor nombra una serie de causas principales: diagnóstico erróneo, localización errónea, inestabilidad de la columna, hernias recurrentes y fibrosis epidural.</p>		<p>Universitario Carlos Haya, Málaga, España</p>
--	--	--	--	--

Marco legal

En aras de consolidar un proyecto pedagógico que se ajuste a la problemática suscitada y que esté amparado bajo las normatividades nacionales e internacionales, para no incurrir en dinámicas contraproducentes; es menester revisar lo expuesto en dichas normatividades reguladoras de las actividades sobre las cuales exponer la pertinencia del papel ejercido por el educador físico en las dinámicas de acción del proyecto pedagógico en cuestión.

Como punto de partida es necesario entender la línea lógica a seguir. Dicha línea empieza en el momento en el cual se define bajo qué fin se pretende abordar el proyecto y el cual es tomado del artículo 5 de la Ley General de Educación, el cual al mencionar los fines de la educación hace notoria, en el fin número 12, la necesidad de propiciar "...la promoción y la preservación de la salud y la higiene". Al abordar este fin se pretende ampliar un poco más la visión de la educación tradicional hacia una educación que puede y debe permear todos los contextos en los que se desenvuelve el ser humano. En conexión con el artículo de la Ley General de Educación, la Ley 181 de 1995, que establece directrices para el correcto andamiaje de, en pocas palabras, todas aquellas actividades incluidas en las dinámicas del Deporte, la Recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, ofrece una definición sobre esta última que vislumbra un amplio panorama acerca de las posibilidades de acción del educador físico con respecto al objeto de estudio. Para este caso en particular resulta pertinente entender que uno de los objetos de estudio de la Educación Física corresponde a la "...incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos" y este mejoramiento de la salud abre una puerta de acción al educador físico en aras de convertirse en un promotor de la

prevención de problemas de la salud, un campo que puede verse como poco explorado por el profesional en la educación.

Continuando con la concepción de la apertura del campo de acción de educador físico hacia temas referentes a la promoción de la prevención de problemas de la salud, es necesario traer a colación que muchos de estos problemas de la salud se presentan fuera del aula de clase, haciéndose evidentes en los espacios laborales. Entendiendo la apertura del campo de acción del educador físico, los espacios o contextos laborales representan una posibilidad de acción no abordada en amplia medida.

A partir de este breve análisis lo relacionado con el trabajo y la salud pasa a tomar una relevancia superior en vista de ser un campo de acción posible para el educador físico. Frente a esto la Organización Internacional del Trabajo y más centralmente al convenio número 161 de 1985 adoptado el 25 de junio de 1985 en Ginebra, Suiza; el cual fue ratificado por el estado colombiano el 25 de noviembre de 2001, reconoce en sus artículos 1, 3, 5, 7 y 9 unos parámetros para regir el accionar de las cabezas de las empresas en la búsqueda de minimizar los riesgos al empleado asociados a su trabajo. Dentro de este convenio se destaca, para la Educación Física, los artículos 9, el cual en su parágrafo a indica que los servicios de la salud deben ser multidisciplinarios con el fin de abarcar todos los posibles campos de influencia que se puedan presentar sobre el cuerpo. Cada miembro de estos equipos multidisciplinarios será escogido en función de la posibilidad de acción que ofrezcan, siendo este uno de los puntos de partida para entender que el conocimiento de las incidencias del movimiento humano en el cuerpo integral está ligado a la Educación Física, este permite que el educador explore alternativas de movimiento en busca de transformar deficientes hábitos.

Aterrizando al contexto nacional, existen unas normativas encaminadas a que lo referente a la salud esté ligado a políticas públicas que permitan su expansión entre todos los miembros de la sociedad colombiana sin desconocerlos. La Ley estatutaria 1752 de 2015, en

su artículo 9° indica que el Estado debe tomar la batuta en la creación y consolidación de políticas públicas que permitan generar una creciente equidad en temas de salud. Estos determinantes corresponden a entender las esferas de acción del ser humano (económico, social, cultural, nutricional, ocupacional, entre otras) no como obstáculos que dificulten la consecución de la equidad en salud sino como oportunidades para comprender la particularidad de cada población. El manejo de las políticas públicas deberá ser regido por parte del Estado con el uso de recursos diferentes a los destinados a cubrir temas de salud, es decir, que se abre una posibilidad a que profesionales de otras áreas con conocimiento de temas de salud y el cuerpo sean capaces de intervenir con propuestas claras de intervención ajustadas a la población.

En cuanto al ámbito privado, la Ley 9° del 24 de enero de 1979, regula la medicina preventiva e indica que todo empleador debe tomar la responsabilidad de ejecutar o buscar un profesional para ejecutar programas destinados a la prevención de enfermedades y disminución de los riesgos asociados a la práctica laboral. Textualmente la ley indica que “tales programas tendrán por objeto la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud de los trabajadores”, sin especificar el papel desempeñado por que profesional, lo cual abre la puerta a la interpretación del papel del educador físico como promotor de la prevención de problemas relacionados con la salud. El docente de Educación Física puede ser promotor de la salud en prácticas de índole preventivo que lleven al bienestar de los involucrados en las actividades, es por eso que sustentamos con los artículos anteriormente expuestos que el educador físico puede trabajar conjuntamente de las demás disciplinas de la salud en búsqueda de consolidar la salud y el bienestar de aquellos quienes serán influenciados por las prácticas. Será entenderlo como atacar a las causas y no a las consecuencias el papel del educador físico.

El trabajo multidisciplinario es un compromiso de distintos campos del saber que involucran al cuerpo, y es por eso que se hace pertinente nombrar al “Manifiesto de actividad física para Colombia” de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia, el cual habla de que la promoción de la salud debe ser un compromiso integral de todas las personas que componen a la sociedad, la carga no debe ser llevada solo por unos pocos sino distribuida entre disciplinas. Consideran que es importante disminuir los niveles de sedentarismo de las personas mediante el ejercicio, la actividad física y los hábitos de vida saludable (campo que toca directamente al educador físico). Invita a que el compromiso no sea solo de unos sino de todos.

Perspectiva educativa.

Este segundo capítulo resulta el inicio de la puesta escrita de los elementos particulares que corresponderá a la identificación de las teorías pedagógicas, humanísticas y disciplinares que, en estrecha relación entre ellas y los objetivos del proyecto, desembocará en la consolidación de la estructura educativa. Esta Perspectiva Educativa aboga el entendimiento de la puesta en relación de elementos pedagógicos, disciplinares y humanísticos, que en sus estructuras ayudarán a entender la consolidación del ser humano idealizado a través del proyecto en cuestión. Las dimensiones anteriormente mencionadas (humanística, pedagógica y disciplinar) corresponden al entendimiento del ser humano como un ser integral, que no puede desligar su esencia y por lo tanto esta debe ser abordada de una manera total. Al comprender esta visión, se esclarece el porqué de la importancia de las relaciones en torno a dotar a la Perspectiva Educativa de fuerza y de validez. Entre más claras y argumentadas estén las relaciones en torno al ideal de ser humano, más sencillo resulta entender cómo cada elemento aporta a la construcción de este.

Habiendo identificado ciertas causas y consecuencias que el problema (carencia, deficiencia o insuficiencia) ha generado en el ser humano (ver capítulo 1: Contextualización) es crucial en este punto identificar las posibilidades acción desde la Educación y más pertinentemente desde la Educación Física como disciplina académico-pedagógica que permite un acercamiento al entendimiento del ser humano integral y al impacto sobre esta integralidad.

La integralidad humana, vista desde la idealidad de este capítulo corresponde a identificar las prácticas del ser humano a través de tres (3) dimensiones:

- *Dimensión Humanística:* desde la visión de este capítulo, corresponde a identificar

Los aspectos relevantes en cuanto a la construcción un ser humano desde sus ámbitos propio, social y cultural. Consolida el desarrollo humano.

- *Dimensión Pedagógica.* desde la visión de este capítulo, agrupa los aspectos que abogan por el entendimiento de la construcción del ser humano desde los procesos de enseñanza-aprendizaje. Consolida la forma más apropiada, en teoría, sobre el cómo aprenderá el ser humano los elementos particulares de este proyecto.
- *Dimensión Disciplinar.* agrupa los aspectos de la Educación Física que guardan estrecha relación con los objetivos propuestos para el proyecto en cuestión. Pretende plasmar una relación entre los elementos propios de la disciplina en pro de generar dinámicas de acción que permitan alcanzar los objetivos idealizados.

A partir de lo anteriormente expuesto, resulta imperioso explicitar el elemento que será transversal para todas las dimensiones pues funciona como horizonte para estas. Este elemento corresponde al ideal de ser humano que se propone para y desde este proyecto el cual es: un ser humano consciente de su cuerpo y consciente del papel que tiene este ante el mundo, capaz de generar procesos reflexivos en torno a los diversos factores de riesgo que se presentan en su acción motriz cotidiana.

Al abordar el ideal expuesto anteriormente, se sobreentiende que para consolidar el desarrollo de este debe existir un componente teórico que permite comprender y agrupar las dinámicas de impacto que se proponen para conseguir el ideal propuesto. A razón de esta necesidad, Urie Bronfenbrenner (1987), establece unos escenarios de impacto de y sobre el ser humano, en los que a razón de las relaciones consigo mismo y con los otros desarrolla y consolida aspectos de sus propias estructuras humanas. También establece tres (3) sistemas (microsistema, mesosistema y exo-sistema) como influenciadores directos en el desarrollo del ser humano. Dichos sistemas se nombran en orden ascendente en relación a la cantidad de relaciones internas, con los otros y con el mundo que agrupan en sus dinámicas, es decir, a

medida que se amplía el rango de impacto del sistema más seres humanos y estructuras sociales estarán involucradas, siendo el microsistema el más reducido, pasando luego al meso-sistema y por último llegando al exosistema.

La concepción de desarrollo humano propuesta por Bronfenbrenner (1987) establece que el microsistema al ser el más reducido resulta en un contacto directo con las estructuras del propio ser, es decir, entrar en dinámicas introspectivas. A raíz de entrar en estas dinámicas lo propuesto por Foucault (1982) toma vital importancia en cuanto a que las características propias de la *épiméleia/cura sui* (*cuidado de sí mismo*), corresponden directamente a la comprensión del grado de afectación que el impacto sobre las estructuras internas propias, desde el momento en el que se entra en un diálogo consigo mismo hasta el momento en que se generan cambios en estas, llevando a ser concebidas como uno de los aspectos más importantes a abordar en la búsqueda de la consecución de los objetivos e ideales proyectados.

La *épiméleia* presenta una serie de características que representan en esencia una conexión entre ellas, como si se hablara de un camino de autoconocimiento en procura de consolidar un cambio desde el interior que permita una manifestación hacia el exterior. Aquel camino mencionado, según Foucault (1982, p. 38-39), corresponderá a entender:

- La *épiméleia* como una “**actitud general**” que establece unas maneras de comportarse y de establecer relaciones sociales.
- La *épiméleia* como una “**forma de atención**” que permite re direccionar la mirada hacia el interior, deslizándose de los matices turbios del exterior. Poner especial atención sobre lo que pasa en el interior.
- La *épiméleia* como una “**forma de actuar**” que establece un comportamiento autorregulado a raíz del contacto que se tiene con el propio ser interior.

- La *épiméleia* como una la agrupación de un ser, que tiene unas prácticas particulares que le permiten entrar en contacto consigo mismo, siendo estas completamente únicas para cada ser.

El entender todo lo que implica la *épiméleia* permite reconocer que, al entrar en un diálogo con el ser interno, propiciado por la búsqueda de alguna verdad, de un conocimiento recibido (Foucault, 1982), se generen cambios reales en las estructuras internas, lo que se traduciría como el abandono de las viejas acciones por unas nuevas más acordes a lo que se necesita en ese momento determinado según la información recibida/requerida. Este abandono de viejos establecidos (concepciones, visiones, creencias) a través del contacto con nuevas experiencias, con conocimientos nuevos o por el simple hecho de que la curiosidad humana lleva a buscar y buscar; consolidan cambios desde el interior manifestados hacia el exterior, una iluminación del ser. Esto es considerado por Foucault, 1982, como la *espiritualidad*.

La espiritualidad representa en esencia una consolidación de la *consciencia*, pues según, Morgado (2017), es un estado unificado de la mente porque incluye una serie procesos mentales marcados como la percepción (dolor, forma, sonidos, movimiento, olor, etc.), la memoria, las emociones, la motivación o el lenguaje; todos elementos comunes a la mayoría pero que poseen un carácter de subjetividad al dotarse de unas características únicas por parte de cada sujeto, de su interior. Cada una de estas particularidades consolida, en sumatoria, la particularidad de la reflexión posible por cada ser.

Es en este momento particular, se hace imperioso retomar una característica base de la *épiméleia*, la cual corresponde, según Foucault (1982) al entendimiento de que esta no puede reducirse meramente a las relaciones introspectivas, del diálogo del yo con yo; sino que debe entender la influencia de y para los otros, para el mundo. El cuidado de sí (*épiméleia*) tiene influencia directa y crucial sobre todos los sistemas propuestos por Bronfenbrenner (1987).

Para pretender impactar dentro de las estructuras cognitivas, haciendo claridad en que se idealiza posibilitar escenarios de encuentro con el propio ser se genere, se debe conocer el momento cognitivo en el cual se encuentran las personas, pues esto permite comprender que tan profundo puede ser ese contacto y que tan enriquecedora pueden ser las reflexiones que resulten a partir de este. A mayor edad se puede creer que la maduración reflexiva que se presenta cognitivamente aumenta, pero, no en todos los casos se presenta de esta manera. Ya lo mencionó Ausubel (2002) que para emprender la tarea de aprender o transformar un conocimiento previo,

(...) en contraposición a las variables de la estructura cognitiva, la preparación cognitiva, en el sentido evolutivo del término, no está determinada por el **estado** del conocimiento de la materia de un campo dado que ya posea el estudiante, sino por su **madurez cognitiva** o por su **nivel** cualitativo de **funcionamiento intelectual** que son necesarios para emprender la tarea de aprendizaje que tiene a mano con un grado razonable de esfuerzo y probabilidades de éxito. (p. 42-43).

Este apartado de la obra de Ausubel (2002); vislumbra la puerta de entrada para entender el cómo impactar sobre las estructuras más propias de cada sujeto o, como él mismo dice, brindar un “material potencialmente significativo” (p.1). El propio contacto introspectivo representa en la esencia de la épiméleia un cambio, el cual, desde la visión de los objetivos propuestos para el proyecto, se puede encaminar para resignificar unos conceptos y unas prácticas específicas nocivas que se encuentran en la naturalidad de los sujetos.

David Ausubel (2002), en su teoría sobre el aprendizaje supone un acercamiento al entendimiento del cómo los seres humanos adquieren nuevos conocimientos y los retienen de manera que los puedan emplear en diversidad de situaciones. Una de las diferencias más

fuerzas de esta teoría con el aprendizaje tradicional, basado eminentemente en el conductismo, la retención memorística y el empleo de los saberes en situaciones que se asemejan a aquellas en las que estos fueron memorizados; es la que corresponde a que los saberes aprendidos (o transformados) se pueden emplear en una gama de situaciones más amplia que solo las que se asemejan a la situación en la cual fueron aprendidos.

El aprendizaje significativo permite instaurar dinámicas educativas en las cuales la renovación debe ser constante en función de que a medida que las personas aprenden, o reaprenden, sus estructuras cognitivas tienden a enriquecerse en función de consolidar nuevas estructuras de anclaje que permitan al individuo entender y apropiarse de nuevos conocimientos cada vez más complejos. Este aprendizaje de nuevos conocimientos aumenta en la medida en la que la capacidad lingüística es mayor puesto que el poder explicar, entender e interpretar las características de los objetos por medio del uso de las palabras, permite que la persona aproxime (traduzca) lo técnico de lo nuevo a unas formas mucho más entendibles y manejables para poder anclarlos a las estructuras cognitivas (Ausubel, 2002).

El aprendizaje significativo nunca es estático puesto que quienes son receptores y partícipes reflexivos de los procesos (estudiantes) han de estar en constante evolución y transformación, cosa que permite consolidar cambios más complejos a través de la épiméleia. Cuando un saber se vuelve significativo ha permeado y se ha anclado en el sujeto, este le ha brindado un significado que le permite adaptarlo a sus necesidades y poder utilizarlo en su diario vivir.

Uno de los aspectos más destacados dentro de lo propuesto por Ausubel (2002) es que sin importar la edad cualquier persona puede aprender y reaprender significativamente desde que se utilicen los conectores previos o también llamados *Organizadores previos*. Estos organizadores proporcionan una conexión entre los nuevos conocimientos potencialmente significativos brindados por el docente y las estructuras de anclaje que posean los estudiantes.

El empleo de estas herramientas permite aterrizar el material a las necesidades particulares permitiendo una conexión puntual con los “aspectos pertinentes y ya existentes de la estructura cognitiva”, categorizadas en esencia como *dimensiones concreto-abstractas* (Ausubel, 2002). Las dimensiones establecen ejemplificaciones que se pueden ubicar determinadas acciones propias de cada nivel de abstracción de la estructura cognitiva. Dichas dimensiones se pueden sintetizar en:

- La primera dimensión corresponde a un nivel relacionado con los niños de preescolar, pues ellos comprenden los conceptos si pueden hacer una relación espontánea de las características de este en relación a múltiples ejemplos específicos, pero, comprenden estos conceptos incluso antes de relacionar las características que entienden con elementos de sus estructuras cognitivas. Además, necesitan de la presencia de ejemplos para entender relaciones de orden jerárquico entre conceptos.
- Los niños de primera enseñanza pueden comprender conceptos haciendo una relación con su estructura cognitiva, pero deben tener la presencia de un ejemplo clarificador que ayude a que esta relación sea más clara.
- Ya en la segunda enseñanza el proceso sigue por un camino de perfeccionamiento en el que, los estudiantes, son capaces de relacionar los conceptos y las proposiciones, “manejar ideas”, con su estructura cognitiva sin la necesidad de un apoyo concreto, es decir, un manejo abstracto.
- Ya en edades mayores, se establece que para llegar a la adquisición de un nuevo conocimiento es necesario pasar por las tres etapas progresivamente de manera que, idealmente, se pueda acceder a lo nuevo haciendo una relación con la estructura cognitiva de manera más significativa que si solo se bombardea con la información.

Ausubel (2002) explica que cada persona es diferente y cada disciplina enfrenta procesos particulares para la aproximación al conocimiento, es por eso que cada estudiante

aprende a ritmo único. Esta teoría se puede aplicar a básicamente cualquier población y contexto pues dictamina que para aprender se debe identificar la dimensión abstracto-concreta para aterrizar el material potencialmente significativo a la estructura cognitiva en la que se encuentra el alumno. Independientemente de la edad de los participantes los procesos de retención y olvido toman una fuerte importancia en esta teoría y esencialmente en el proyecto como tal puesto que, al manejar correctamente los materiales y el conocimiento, se pueden llegar a evitar inconvenientes que dificultan las dinámicas de enseñanza - aprendizaje.

La Educación Física: una relación socio-cultural-pedagógica

En relación al proyecto en cuestión, el núcleo común de saber que agrupa las dinámicas de enseñanza-aprendizaje corresponde a la Educación Física. Se ha de entender a esta disciplina académico-pedagógica desde un visión flexible en relación a que dentro de su estructura puede (y lo hace) albergar a las diversas dimensiones o ámbitos del ser humano del ser humano en función de potenciar las capacidades necesarias para privilegiar un adecuado desenvolvimiento en las situaciones que cada contexto presente a través del entendimiento del ser humano como un ser holístico que no puede separarse, por lo tanto, cada parte afecta al todo y el todo afecta a cada parte.

Como disciplina académico-pedagógica que entiende e impacta al ser humano holísticamente, está permeada por contenidos interdisciplinares que buscan enriquecer el andamiaje de las prácticas que, para este caso, están permeadas por la visión de una Educación Física que trabaja desde y para el cuerpo en la búsqueda de empoderar al ser humano para que este resignifique su ser físico-postural en dinámicas que apremien la autonomía en búsqueda del cuidado y la ocupación de sí mismo. Esta relación se puede evidenciar desde la visión de Ruiz (2010) “la función de la Educación Física es proporcionar unos marcos de acción individual que permitiera el control del cuerpo y por esta vía, el mejoramiento de las condiciones higiénicas de la población”.

La Educación Física desde la visión de los constructores del proyecto en cuestión se establece como la de una oportunidad de acción en función de su relación con todos los ámbitos del ser humano. Verla como una oportunidad pretende comprender la posibilidad de impacto holísticamente que, en esencia, busca evitar que sea solo vista como una herramienta propia de las clases escolares, sino que pueda abarcar al ser humano en sus múltiples dimensiones. La oportunidad de adaptación de las dinámicas de la Educación Física, en este

caso hacia la salud, apremia la posibilidad de allanar un sinfín de caminos que enriquezcan a la disciplina en sus prácticas y fondo teórico.

Partiendo del precepto de que por más holística que pretenda ser una actividad siempre va a tener una dirección o un objetivo que se relaciona con unos propósitos, apreciará el desarrollo de una serie de características sobre otras. Para hacer claridad sobre este aspecto, los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte (2014), ofrecen una aproximación a la diferenciación y categorización de las prácticas según sus objetivos finales o sus ideales y, este proyecto se verá enmarcado bajo los lineamientos propios de la tendencia “*énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud*”, aunque se debe hacer la juiciosa clarificación que en el quehacer docente, las prácticas pedagógicas no se direccionan por una sola tendencia sino que realizan un tránsito por las existentes de manera que, según la actividad, el énfasis y la tendencia que la rige pueden ser diferentes aunque se encuentren bajo un objetivo globalizador.

Como su nombre lo indica, las prácticas se verán movidas bajo ideales macro de mejoramiento y conservación de la salud, aunque algunas actividades pueden atender a un énfasis teórico distinto sin dañar los procesos globales que se tiene para enmarcar las prácticas educativas.

Tomando como punto de partida la tendencia abordada desde los Lineamientos Curriculares (2014), se hace imperioso complementar con una visión mucho más profunda y específica que detalle singularidades a tener en cuenta desde la teoría que no pueden ser olvidados en la práctica. Es así cómo se retoma lo propuesto por Onofre Contreras (1998), quien aborda una visión de la salud como un estado de bienestar integral que se desliga de lo meramente físico y que llega hasta el entendimiento de un estado de calidad de vida, de un estilo de vida que no solo corresponde a la ausencia de enfermedades, sino que supone un

cambio de visión en cuanto a entender el impacto de la práctica en los tiempos activos (profesionales, laborales) y en los tiempos de ocio (ratos libres).

En el marco de la apropiación de un estilo de vida que responda a potenciar el entendimiento de la salud como elemento fundamental de toda actividad realizada por el ser humano; el objetivo macro propuesto por Contreras (1998) corresponde a “adoptar hábitos higiénicos posturales, de ejercicio físico y de salud manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y relacionando estos hábitos con sus efectos sobre la salud” (p. 209). Entender este objetivo didáctico, que permite establecer un punto de partida para el diseño de cualquier actividad, es una aproximación a comprender el papel fundamental del cambio en el ser humano, primero desde una visión interna al cuestionarse sobre su hacer y, segundo en las manifestaciones corporales y comportamentales que este realice a partir de lo primero.

Para que dichos cambios se presenten, se deben tener claros los efectos, no solo a nivel individual, que poseen las actividades de Educación Físicas enfocadas a la salud. Contreras (1998) menciona 3 grandes efectos que, en su aproximación a los elementos particulares de este proyecto, tendrían las siguientes características:

- *Efectos fisiológicos de la actividad física:* se pueden distinguir efectos en corto y largo plazo. En el corto plazo los efectos pueden ir desde la corrección de hábitos posturales no adecuados que generen una sensación de bienestar. En el largo plazo, la re significación de estructuras internas permitirá un cambio de fondo que podría disminuir el riesgo en las actividades cotidianas que realice el sujeto. Entre más temprano, en edad, se inicien los procesos de adopción o re significación postural, mejores resultados a largo plazos se podrían obtener.
- *Efectos de carácter psicológico en niños y adolescentes:* estos han de abrir la puerta al trabajo a más temprana edad, pero no es un impedimento para que los adultos también se incluyan acá. Estos efectos corresponden a que las prácticas de las actividades

generen en los seres humanos sensaciones agradables: “*estado general de bienestar percibido o estado general de bienestar*” (Contreras, 1998). Estas sensaciones o efectos permitirán que los participantes gocen las actividades pues sus resultados son óptimos en relación a los puntos iniciales, lo cual, a su vez, podría evitar una deserción elevada.

- *Efectos de carácter social:* al ayudar a que el ser humano resignifique sus estructuras internas y esto sea manifestado en el cuerpo visible, que los efectos de bienestar se presenten y aumentan, disminuyendo el riesgo de lesión en la cotidianidad; el ser humano puede abrir su panorama de acción en función de un cuerpo renovado, resignificado que acuda a la realización de las prácticas con un conocimiento de sí mismo, de su ser y de su cuerpo físico, lo cual podría permitirle buscar nuevas opciones para ocupar su tiempo profesional y/o sus ratos de ocio. A partir de la re-significación corporal el ser amplía la visión de sus posibilidades en el mundo, además de ser el mismo un ejemplificador y transmisor de aquellos saberes interiorizados y resignificados manifestados en su cuerpo físico.

Esta tendencia enuncia el hecho de entender a la condición física como un eje vertebral de las dinámicas que se ejecutan bajo su marco, pero esto no quiere decir que toda actividad deba tener el presupuesto de la condición física enmarcada al rendimiento, el performance o la competencia. Los aspectos que la integran pueden ser abordados para mejorar la condición de los seres humanos sin que estos tengan que llegar a ser competidores con otros, sino que su propio cuerpo y su propio ser sean su más fuerte rival a vencer, a renovar. Es por eso que al retomar los elementos propuestos por Contreras (1998) sobre los elementos a abordar, se repensaron y renovaron en relación con una condición física separa de la competencia con el otro, los otros y con el rendimiento, performance. Los elementos a abordar corresponden a:

- *Capacidad aeróbica*, es entendida como aquella capacidad del sistema circulatorio para proporcionar el oxígeno y los nutrientes a lo largo y ancho del cuerpo. Una correcta respiración sumada al hecho de realizar actividades que permitan un control sobre esta, permite al ser humano una adecuada distribución de elementos necesarios para el funcionamiento del cuerpo.
- *Fuerza y resistencia muscular*, el fortalecimiento del cuerpo en función de dotarlo de la capacidad para permanecer en un estado de equilibrio postural físico ideal, que sobrelleve las resistencias internas y externas. Este fortalecimiento favorecerá un control sobre la postura física al ejercitar a los grupos musculares encargados de esto. Comprendida además como el conocimiento sobre las estructuras, segmentos o partes del cuerpo que se encargan de realizar una determinada acción o de aquellas partes del cuerpo que se involucran, todo mediado por un conocimiento experiencial.
- *Flexibilidad*, entendida como realizar actividades que favorezcan un desenvolvimiento de los grupos musculares, articulares, ligamentosos y otros tejidos en toda su posibilidad de movimiento. Una deficiente flexibilidad podría acarrear problemas en la realización de movimientos cotidianos. Un conocimiento de los límites del propio cuerpo en procura de enriquecer la consciencia.
- *Peso y composición corporal*, son de vital importancia pues una adecuada relación entre peso y composición corporal favorecerá los procesos de corrección y re significación corporal. A mayor peso y elevada relación de masa grasa en relación a la magra, los procesos aeróbicos, de flexibilidad y de re significación postural se verán dificultades. Se abordará desde el conocimiento de la realidad del propio cuerpo, de cómo se encuentra, como se mueve (calidad y cantidad de movimientos), además de conocer el cómo afecta la composición a la postura corporal.

- *Relajación neuromuscular*, al aliviar tensiones innecesarias en zonas del cuerpo en las que no se está realizando una actividad que exija este nivel de tensión. A través de una conexión fuerte con las estructuras internas, los sujetos han de poder propiciar una imagen corporal y procesos de propiocepción que les permita mediante prácticas relajantes (mediadas por una correcta respiración) la relajación de zonas que poseen tensión innecesaria. Vista además como el enriquecimiento de la autoimagen corporal a través de la relajación del cuerpo, conociendo las zonas afectadas por tensiones innecesarias.

Los procesos enmarcados en la Educación Física enfocada en la salud dictaminan la presencia fuerte de un ser humano bastante autónomo que se empodere de sus procesos y que sea capaz de entrar o que esté en la capacidad de querer entrar en contacto con su interior para resignificar desde el interior su ser corporal. Esta tendencia enmarca la presencia de cambios que deben ser significativos para la vida, es decir, que las enseñanzas que se imparten deben tener la posibilidad de ser replicadas en diferentes situaciones y contextos siempre y cuando el participante haya sido capaz de conectar los conocimientos potencialmente significativos con las estructuras de anclaje que le atañen en la dimensión concreto-abstracta en la cual se encuentre. El empoderamiento del participante como del guía docente de los conocimientos y saberes exige una participación bastante grande y autónoma de ambos.

Al mencionar la presencia de un guía docente y de un descubridor estudiante, resulta preciso definir lo que se entenderá como la educación. Esta corresponde a un acto humano que se presenta en el momento en el que se entran en unas dinámicas de enseñanza-aprendizaje en las que se establecen unos roles para favorecer la interacción entre el ser humano y la sociedad de la que hace parte. Además, se puede decir que la educación es el medio por el cual pueden ser transferidos aprendizajes, valores y/o costumbres que permiten

al individuo un desarrollo y fortalecimiento de tipo psicológico, físico y emocional para participar adecuadamente dentro de la sociedad. Como lo afirma Willmann (1948) la educación es considerada como el influjo previsor, directriz y formativo de los hombres maduros sobre el desarrollo que se tiene de la juventud con el objetivo de hacerla participar de los bienes que sirven para el fundamento a la sociedad.

Los seres humanos a impactar y el ser humano a desarrollar se establecen en un contexto particular, del cual se desprenden una serie de características que irán de la mano con los saberes, costumbres y demás prácticas particulares que en estos contextos se presenten. A estas prácticas, costumbres, hábitos, folclor y demás características particulares de un determinado lugar tempo-espacial serán abarcadas como cultura.

Hay tantas culturas como sociedades existen, en consecuencia, la cultura tiene adaptaciones distintas y estas dependen de diferentes factores, pero especialmente del intercambio que se presentan entre sí y del modo de como se ha comunicado el conocimiento. En las sociedades modernas construidas cada uno de estos se pueden reunir diferentes subculturas, por este motivo la cultura se adhiere y se transmite de generación en generación por procesos de socialización o técnicas de comunicación de los saberes; estos métodos sirven para educar a los niños y son sometidos tanto por sus padres y familiares como por el profesor o instructor. (Salvat, 1968).

El Diccionario de la Pedagogía (1960) enriquece la concepción de cultura, pues hace alusión a que está (la cultura) abarca todas aquellas manifestaciones tangibles y no tangibles que el ser humano ha creado, distinguiendo 2 tipos de cultura: la primera se denomina cultura objetiva y abarca todas las creaciones y desarrollos del ser humano tangibles y no tangibles, como por ejemplo el lenguaje; mientras que la segunda se denomina cultura subjetiva y hace referencia a los procesos o funciones mediante las cuales se producen dichas creaciones, por ejemplo el habla como precursor del lenguaje hablado. Este diccionario recoge

planteamientos de diversos autores que dicen que es necesario transformar la cultura objetiva, aquella que se encarga de solo la transmisión de conocimientos y saberes establecidos, hacia una cultura subjetiva que se encargue de recoger esos saberes para luego crear algo a partir de ellos.

Se puede entender a la cultura subjetiva como el papel de la educación en cuanto se encarga, en teoría, de brindar conocimientos para propiciar un propio pensamiento que trasciende y se podrá transmitir a otros (Nohl, 1948). Los actos educativos se encargan de la propagación de unos saberes culturales establecidos como válidos de ser transmitidos con el lenguaje como mediador. La cultura es un cúmulo incalculable de folclor tangible y no tangible válido de ser transmitido y recibido por los otros, dotándolo en este proceso de miradas propias que brindan una nueva visión de aquello preestablecido, es decir, nunca se transmite lo mismo que se recibe pues esto está permeado por la subjetividad de quien lo pasa, ya sea verbal o corporalmente. Identificar aquellos elementos culturales sobre los que hacer hincapié en el acto educativo precisa un trabajo fuerte y continuo tanto del maestro como de las instancias responsables de la educación.

El acto educativo, dentro de las dinámicas de enseñanza-aprendizaje corresponde a preparar al estudiante, mediante una transmisión de saberes científicos y culturales (normas, valores, saberes, folclor, entre otros), para que se desenvuelva con solvencia dentro de la sociedad. No se puede procurar por preparar un ser humano para una sociedad de la que no hace parte pues sería descontextualizar y dificultar sus procesos de adaptación a la vida en comunidad. En esta vida en comunidad corresponde al entendimiento de sociedad según Moreira (2003), quien habla de que la sociedad ha de ser entendida como un grupo de personas que se agrupan mediante el reconocimiento de factores morales, materiales, actitudinales, espirituales y culturales comunes en pro de la consecución de ideales grupales.

Un grupo social se mueve bajo las dinámicas de un trabajo mancomunado en pro de potenciar la fuerza individual como mayoría hacia la realización de proyectos que beneficien al colectivo. Es por esto que la escuela ha de cumplir con una función social en la medida en la que la preparación que ella brinda al estudiante sea acorde con las necesidades que se presenten en el contexto en el cual se desenvuelve. Una escuela que no entienda la realidad problemática de su entorno es una escuela que no prepara para la vida.

El currículo como potenciador de dinámicas educativas aterrizadas en la realidad

Las teorías curriculares han establecido a lo largo de los años derroteros para que las prácticas educativas posean una generalidad que ayuden al cumplimiento de los objetivos que como sociedad se plantean. Da Silva (1999) ofrece una visión del tránsito de las teorías curriculares según los objetivos sociales del contexto histórico-social en el cual fueron concebidos. En primera instancia, indica la aparición del término currículo en educación se dio en la primera mitad del siglo XX con los aportes de Bobbit, en cuanto la sociedad reclamaba un ser humano capaz de adaptarse a los procesos laborales de la fábrica con eficiencia. La teoría curricular dictaba que las escuelas debían preparar a los estudiantes para que al salir fuesen miembros capaces de adaptarse a las dinámicas de la fábrica con facilidad. Este tipo de currículo se afianzó con los aportes de Tyler a mediados del siglo XX, y se empezó a hablar de la consecución de objetivos conductuales.

Los cambios socio-culturales propiciados por el descontento de la población frente a la Guerra de Vietnam (1955-1975) propiciaron una nueva visión del currículo, más cercana a lo crítico-social. Estas asumen posturas en las cuales las instituciones educativas han de propiciar un pensamiento crítico que permita adoptar una posición política particular sin ser presionado ideológicamente, en otras palabras, emanciparse del yugo que se dicta con la imposición de un pensamiento homogeneizador.

Sin importar lo que apremien las diferentes concepciones de teorías curriculares, todas deben obedecer a establecer una serie de preguntas orientadoras que, dándoles una respuesta, orientarán el desarrollo del actuar pedagógico. Da Silva (1999), establece que dichas preguntas orientadoras se pueden ver como:

- “¿Qué es lo que las personas deben saber? ¿Qué conocimiento o saber es considerado importante, válido o esencial para merecer ser considerado parte del currículo?”
- “... ¿Cómo deben ser las personas? ¿Qué es lo que ellos y ellas deberán ser?”. (p 6)

Estas preguntas básicas corresponden a entender que el currículo más allá de conocimiento, se basa en el transmitir ideologías, formas de vivir y ser en sociedad. Este acercamiento a dos momentos trascendentales de la construcción histórica del currículo permite entender que, actualmente, la vigencia de una teoría curricular está dictada por las necesidades sociales a las cuales apunte su formación, es decir, que los objetivos sociales potencian la presencia de una u otra teoría curricular. La validez de ambas la establece el contexto en el cual se desenvolverá sus dinámicas pedagógicas.

En los procesos educativos siempre resulta imperiosa la presencia de los actores que dan vida al proceso de enseñanza-aprendizaje, pues si llega a faltar uno se dificultará al extremo la realización de las prácticas correspondientes a estos procesos. Cada uno de estos actores posee una serie de roles que se aclaran bajo la mirada del enfoque y modelo curricular que, bajo la visión curricular única del proyecto en cuestión tendrán características que podrían englobar diferentes modelos o enfoques en diversos momentos de la práctica. Dichos roles se enmarcan bajo la presencia de un modelo pedagógico.

Los modelos pedagógicos representan un escalón más hacia la clarificación de los pequeños detalles que corresponden a la base que será la secuencia que ha de seguir el proceso en pro de alcanzar los objetivos deseados. Según Flórez (2003), el modelo pedagógico “puede considerarse como un dispositivo de transmisión cultural que se deriva de una forma particular de selección, organización, transmisión y evaluación del conocimiento escolar” (p. 15). Estos modelos encierran en su esencia las características particulares bajo las cuales los procesos pedagógicos caminan y se consolidan.

Bajo esa premisa y a la luz de lo ya planteado (enfoque y modelo curricular) la presencia de un modelo pedagógico que dictamine los roles y demás características se ha hecho imperiosa. El que para efectos de este proyecto ha de ser recogido ha sido el denominado por Flórez (2003) como “el transmisionismo conductista”.

Antes de iniciar con la explicación de los pormenores correspondientes al modelo, es necesario clarificar que para los autores de este PCP el modelo pedagógico no se puede considerar como estático, cuyos presupuestos establecidos quedan tal cual están y en los que los autores deben solo acomodar lo que pueden imaginar. Si se siguiera esta línea de pensamiento ningún modelo sería el completamente adecuado pues todos tienen sus beneficios con relación al proyecto. Se aborda el “transmisionismo conductista”, pues el entendimiento del planteamiento de conductas observables puede verse como algo más abierto a lo que comúnmente se puede imaginar.

Este modelo establece, la presencia de cinco (5) componentes básicos que a la luz del proyecto en cuestión se evidencian de la siguiente manera:

1. Roles. El maestro es el poseedor del conocimiento y mediante una serie de actividades procura que el estudiante los reciba adecuadamente, respetando la dimensión concreto-abstracta en la cual se encuentre. El maestro como “intermediador-ejecutor” y el estudiante como receptor.
2. Método. Transmisión del conocimiento y un refuerzo constante para propiciar una correcta interiorización de los saberes impartidos.
3. Contenidos. Desde las ciencias de la salud se recogen conocimientos teóricos que mediante la realización de actividades mediadas por el movimiento son susceptibles de ser interiorizados.

4. Desarrollo. Una acumulación de conocimientos que, mediante la interiorización y anclaje con las estructuras cognitivas previas, generan conocimientos nuevos o resignificados.
5. Metas. Transformación progresiva y constante de la conducta interna y externa (postura física), manifestaciones visibles de la adquisición del conocimiento.

Este modelo surgió, según Flórez (2003), con la firme intención de la preparación de los sujetos para las condiciones de la fábrica, es decir, para las condiciones laborales, mediante el establecimiento de objetivos de instrucción bastante rígidos que deben ser reforzados constantemente. Adquirir una conducta especial y necesaria para cumplir con las necesidades del medio. Si se continuase bajo esta línea quedaría corto en cuanto a las posibilidades que, como autores, se pretende brindarle a la conducta. Más adelante se abordará esta idea con detenimiento.

La teoría indica que el establecimiento de conductas se hace desde la previa, desde tiempo antes y se dictaminan las que son finales, es decir, desde un inicio se establece aquello donde se debe terminar. Para este proyecto esa idea se queda corta en función de la importancia de comprender el impacto de cada conducta en la consecución del objetivo macro. Entender que el modelo de transmisionismo conductista puede establecer una serie de secuencias conductuales en las cuales la siguiente se vea nutrida y necesariamente deba recoger los elementos trabajados en las anteriores, brinda una posibilidad de comprender más allá de la simple dicotomía de estímulo-respuesta. Si en el proceso se realiza una evaluación constante que permita identificar el punto en el cual se encuentra la consecución de cada conducta, esta puede ser reforzada a lo largo del proceso, evitando que simplemente se vuelva un saber instrumental y que sea utilizada en cada dinámica.

La secuenciación conductual ha de ser progresiva y, como se plantea en este documento, debe privilegiar los procesos de búsqueda de una conducta autorregulada desde

el interior, es decir, el paso de una conducta de heteronomía a una de autonomía. Las metas también pueden ser el establecimiento de conductas que permitan cambios visibles (postura física) pero autorregulados por el sujeto, desde que se privilegie el “conocimiento potencialmente significativo” (Ausubel, 2002) que permita un anclaje con estructuras cognitivas previas.

El distanciarse de la concepción de que la teoría es estática es fundamental para poder adaptarla a las necesidades propias del contexto en el que se verá desarrollado el proyecto. Además, se debe tener en cuenta que, al igual que como ocurre con la tendencia de la Educación Física, las dinámicas no son rígidas, y los papeles pueden cambiar con el paso de las sesiones de clase, los roles pueden volverse un poco más flexibles que como los indica el papel.

Esta preocupación por una transformación progresiva conductual se ve refleja en la visión del modelo didáctico, el cual desde la perspectiva de cambio ha de verse como un modelo que, se ha mencionado, adaptativo. Este modelo representa la visión de un tránsito desde las dinámicas de solo transmisión del conocimiento hacia dinámicas en las que la transmisión esté presente, pero propiciando conductas reflexivas en las cuales el estudiante consolide el inicio de conductas reflexivas que se puedan extender a más aspectos de la vida del ser en lugar de quedarse solo en las actividades de clase.

De un mismo modo el modelo didáctico permitirá entender cómo deben ser las sesiones de clase, en relación con lo que se desea llegar a formar, en este caso el ideal de hombre a alcanzar, anticipando todos aquellos procesos de enseñanza-aprendizaje que “permitan justificar y entender las decisiones que se tomarán en la práctica educativa” (Medina, 2003, p.).

Al establecer objetivos conductuales progresivos, el modelo didáctico adaptativo que se propone integra las características de varios modelos didácticos individuales en torno a

agrupar las dinámicas en pro de la conducta objetividad en un determinado momento. Es así como en un inicio se recogen características más tradicionales, algo verticales hasta llegar a dinámicas en las que se establezcan una autonomía creciente.

El modelo adaptativo para este caso particular agrupar características propias de 2 modelos didácticos mencionados por Fernández (2000): el *didáctico-tecnológico* y el *colaborativo*. Este modelo recoge en sus dinámicas las propuestas de lo tradicional, centrada en una transmisión eficaz del conocimiento en función de la consecución de una serie de objetivos conductuales bien establecidos, pero, con la particularidad de que le brinda una importancia mayúscula a la práctica. En este modelo el aprender la teoría debe estar ligado a la práctica constante.

Lo propuesto desde este modelo permite la consolidación de dinámicas reflexivas sobre la acción motriz propia en función del conocimiento que se ha adquirido. Con la implementación de la reflexión sobre la acción motriz como elemento transversal a los procesos de enseñanza-aprendizaje, una posibilidad de evaluación surge: desde el estudiante la reflexión representa una evaluación constante del proceso propio que se lleva.

A medida que los procesos reflexivos se hacen cada vez más complejos en función del conocimiento adquirido y las prácticas que se realicen, los estudiantes empoderados sobre estos, el modelo didáctico tecnológico se queda corto en relación al papel creciente que los estudiantes toman. Es por esto que, gracias al modelo adaptativo propuesto, se puede cambiar el enfoque de las actividades en función de brindar de más poder al estudiante sobre su saber y hacer. El modelo didáctico que toma las riendas del proceso es el modelo colaborativo (Fernández, 2000).

Se entiende a este modelo como aquel que permite ser construido de forma interactiva y en equipo, dado que el docente como el estudiante es responsables del proceso de enseñanza-aprendizaje. En función del creciente empoderamiento por parte del estudiantado,

las reflexiones constantes toman un papel cada vez más protagónico puesto que a partir de estas el docente direccionará las actividades sabiendo en dónde se encuentran los estudiantes en relación a los objetivos trazados en un principio. La implementación de las reflexiones y su papel transformador directo de las dinámicas será la manera en la cual el estudiante participará indirectamente en la construcción de la clase.

Así pues, utilizarán dos estrategias cada que se avanzan en las sesiones: una será una metodología centrada en la “*transmisión de conocimiento*” y otra en los “*procesos de aplicación*” (Fernández, 2000), que permitirán al docente la exploración de las actividades que puedan ser potencialmente más significativas para cumplir con los objetivos.

Diseño de implementación

En la medida en que la consolidación de los elementos teóricos va finalizando (teniendo en cuenta que siempre las posibilidades de adaptación y de modificación sobre las sesiones pueden estar presentes), resulta imperioso aterrizar dichos elementos en la búsqueda de formalizar una serie de prácticas que conlleven a comprobar o descartar las hipótesis planteadas. Es en este momento que se diseñan las estructuras base, que serán las que encierren y permitan direccionar el quehacer docente del practicante, toma especial fuerza.

En el marco del aterrizaje de diversas teorías planteadas en los capítulos anteriores, los autores del proyecto en cuestión han construido una serie de “cuadros guía” que responderán al nombre de macro diseño y micro diseño. Estos diseños presentan características únicas que los diferencian pero que siempre deben tener un hilo conector pues todas están bajo el mismo marco teórico conceptual. El macro diseño corresponderá al recogimiento de las teorías base y la relación de elementos particulares en función de detallar los elementos macro a ser tomados en cuenta para las prácticas. El micro diseño corresponderá a desmenuzar los pormenores de las sesiones de clase.

Para este PCP, los autores han optado por elegir dos poblaciones para realizar la prueba piloto, una enmarcada en el ámbito de la educación formal de carácter público; y la otra es una población adulta que se desempeña en lo que anteriormente fue caracterizado como el contexto laboral. La elección no fue tomada a la ligera, sino que responde a una de las características primordiales del PCP, la cual es que su aplicación debe poder realizarse en cualquier contexto.

Atendiendo a la particularidad anteriormente mencionada, resulta imperioso abordar en primera medida el cuadro de relaciones base (ver Tabla 4), el cual, ha sido la estructura

que permite diseñar un tejido conceptual entre los elementos centrales que el proyecto ha retomado y re-significado en procura de atender a una de sus premisas centrales: la transmisión de conocimientos potencialmente significativos que permitan una transformación de las estructuras internas del sujeto, a través de conceptos resignificados en función de hacerlos evidentes en la postura física de los seres humanos a intervenir.

Como punto importante a destacar, cada intervención de ser objetividad, es decir, debe tener una guía enmarcada en una proyección de consecución. Este objetivo direccionará el andamiaje de las relaciones teórico-prácticas que se presenten de aquí en adelante en procura de consolidar una intervención efectiva y que se relacione estrechamente con el propósito formativo.

El objetivo de este diseño de implementación será: *consolidar relaciones teórico disciplinares-pedagógicas-humanísticas que en la trascendencia hacia la práctica profesional direccionen el ideal trasegar de las sesiones y objetivos proyectados.*

Tabla 4.

Tejido conceptual.

Épiméleia heautou	Característica del ideal de ser humano	Tendencia (desde los Lineamientos curriculares para la Educación Física: énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud; desde Onofre Contreras: Educación para la salud)	Efectos	Unidad
Actitud ante el mundo	Consciente de sí mismo	Capacidad aeróbica, Flexibilidad, peso y composición muscular, fuerza y resistencia.	Fisiológico, psicológico.	Conociendo mi cuerpo
Mirada del ser centrada en sí mismo	Consciente de los factores de riesgo	Peso y composición muscular, capacidad aeróbica, flexibilidad.	Psicológico.	¿Qué afecta mi cuerpo?
Modo de actuar	Reflexibilidad	Capacidad aeróbica, Flexibilidad, peso y composición muscular, fuerza y resistencia.	Psicológico, social.	Mi cuerpo trascendido
Korper-Leib	Domina saberes	Capacidad aeróbica, Flexibilidad, peso y composición muscular, fuerza y resistencia, Relajación neuromuscular	Fisiológico, psicológico, social.	El cuerpo como guía

Nota: Elaboración propia.

El tejido conceptual (ver Tabla 4) se debe leer de izquierda a derecha puesto que cada elemento entra en relación con el que está inmediatamente después y en esa relación se obtiene como resultado la generación de una serie de unidades que serán pieza fundamental para los meso-diseños. También ha de ser leído de arriba hacia abajo en función de entender que cada uno de los elementos es la puerta para abordar el siguiente y que sus dinámicas no están separadas, sino que son complementarias entre sí.

Cada una de las unidades que surgen de la relación de cada uno de los componentes tiene como objetivo generar un núcleo temático que bajo un nombre particular aborde las diversas temáticas que se desprenden de la relación previamente mencionada. Por ejemplo, la interacción de los componentes de: *actitud ante el mundo* (épiméleia heautou), *consciencia de sí mismo* (característica del ideal de ser humano), *contenidos de la tendencia*, *capacidades perceptivo motrices*, y *efectos psicológicos y fisiológicos* (efectos); tendrá como resultado el surgimiento de la unidad “*conociendo mi cuerpo*”, en la que se diseñarán actividades que guarden estrecha relación con cada uno de los componentes básicos anteriormente mencionados. La importancia de cada uno de estos radica en el hecho de que atenderá al trabajo del ser humano integral pues responden a diversos aspectos de éste.

A partir de las relaciones que del tejido conceptual evocan, se puede trazar una hoja de ruta que permita facilitar, exponer y aterrizar estos contenidos conceptuales a una realidad contextual en la cual se desarrollarán las sesiones prácticas propias del pilotaje del proyecto. En este aterrizaje nace el macro-diseño (ver Tabla 10).

El diseño del macro-diseño corresponde al desglosar y exponer de manera más clara las relaciones conceptuales con los objetivos proyectados, además de la hoja de ruta particular establecida por los constructores del proyecto en la búsqueda del abordaje a las hipótesis planteadas. A partir de aquí el elemento evaluativo se integrará en la medida en la que su conocimiento permitiría la cualificación constante del proceso: cada PCP ha de poseer

una dinámica evaluativa única en vista de que las propuestas se atañen a una realidad contextual particular.

El macro-diseño es la puerta de partida para el diseño de las sesiones acordes a cada una de las unidades, es decir, la planeación de clase que corresponda a la unidad y a los propósitos del proyecto. Cada uno de los microdiseños (ver Tabla 11) poseerá una particularidad de adaptación constante en función de los elementos que provengan de la práctica.

En la medida en la que se busca cumplir con uno de los propósitos de esta intervención (abordar la adaptabilidad del proyecto en diferentes contextos), el tejido conceptual y el macro-diseño será general para ambos contextos y su diferenciación se verá reflejada en el diseño, modificación e implementación de los microdiseños. Ambas estructuras teórico-prácticas se enmarcan bajo la adaptación de un modelo transicional de fases propuesto por Geoffrey (2014), quien establece una serie de consideraciones para que la implementación sea lo más fructífera posible.

Consideraciones para la intervención con la población estudiantil

Como punto de partida para la intervención, se realizará una caracterización de la población con la cual se pretende desarrollar la práctica.

Lugar: Colegio San Agustín IED

Localidad: Número 18 - Rafael Uribe Uribe

Dirección: Calle 50A Sur #5C-40, Barrio San Agustín.

Rango etario: según la información de la página web del Ministerio de Salud y Protección Social, la población a intervenir estaría ubicada al final de la infancia (6 - 11 años) y en los primeros años de la adolescencia (12 - 18 años).

PEI:

“Desarrollo del potencial humano desde el fortalecimiento de las relaciones interpersonales”

Misión: El Colegio San Agustín IED tiene como misión la formación integral de los estudiantes bajo la formación política y de gestión social, la cual comprende tres ramas: gestión en liderazgo social y ambiental, gestión en comunicación tecnología y sociedad y gestión artística y deportiva; generando ambientes de aprendizaje mediados por la investigación y la comunicación, fomentando las relaciones interpersonales que permitan el desarrollo de potencialidades y saberes que contribuyan con el desarrollo personal, económico, social y cultural de la comunidad.

Visión: El colegio San Agustín Institución Educativa Distrital, será reconocido como un establecimiento generador de procesos de desarrollo y gestión en la comunidad, propiciando el pensamiento crítico y reflexivo en los estudiantes; que les permita integrarse con eficiencia y eficacia en el campo educativo y laboral, brindándole herramientas para

transformar su realidad personal, mejorando su calidad de vida y su entorno; entregando a la sociedad personas con saberes, valores y compromiso social.

Al conocer este rango aproximado etario, se puede agrupar su trabajo bajo lo propuesto por Ausubel (2002), quien establece unas dimensiones para entender el manejo con las diferentes edades. Para el abordaje de este grupo específico, la dimensión en la que entran corresponde a un viaje entre la segunda y la tercera. En esencia se habla de entender que los jóvenes son capaces de manejar una idea o una instrucción dada por el docente pero que en determinados momentos también necesitan un ejemplo que ayude a orientar sus prácticas.

Los docentes presentan en sus planificaciones una serie de actividades que por sí solas se enmarcan bajo los objetivos de re significación de las estructuras internas, pero en el manejo instruccional es se hace presente el entendimiento con la dimensión concreto-abstracta. Al momento de dar la instrucción, esta se presenta de manera global permitiendo que los estudiantes encuentren alternativas, puntos fuertes y débiles, además de detallar si el objetivo de la actividad que ellos notan va de la mano con lo establecido por el cuerpo docente. Pasado este momento, se retoma la actividad con alguna variante, pero atendiendo a una ejemplificación para demostrarla en función a que esta nueva instrucción se conecte directamente con lo trabajado anteriormente.

Las actividades propuestas bajo el marco del entendimiento del pensamiento se piensan bajo la lógica de no solo basarse en el movimiento en tiempo presente, sino que tengan la intención de retar al estudiante a organizar, adaptar, asimilar y acomodar la información no solo física sino también intangible. La capacidad de reflexión y abstracción permitiría que el estudiante sea capaz de proyectar su ser para verse y ver a los demás en la medida en la que utiliza su cuerpo como punto de partida, como referente y como medida del mundo que lo rodea, esto con el fin de generar un diálogo constante entre los factores innatos y la información proveniente de su realidad contextual.

Hay que tener siempre presente que en la medida en la que las prácticas de intervención se puedan desarrollar con cualquier tipo de población, se debe ser riguroso y cauteloso además de responsable en relación al tipo de lenguaje que se empleará. En la medida en la que el lenguaje se adapte a la realidad contextual y cognitiva en la que se encuentren los participantes, los procesos de asimilación de la nueva información se integrarán de manera más eficiente con las estructuras internas ya existentes.

Consideraciones para el trabajo con la población adulta

Lugar: Software Colombia Servicios Informáticos SAS

Dirección de internet: www.software-colombia.com

Razón Social: Software Colombia Servicios Informáticos SAS

Misión

Diseñar e implementar soluciones informáticas con los más altos estándares de calidad por medio de una metodología de desarrollo eficiente que nos permita ofrecer las mejores soluciones en herramientas, servicios y consultoría según los requerimientos de nuestros clientes y estando a la vanguardia de la tecnología.

Visión

Software Colombia Servicios Informáticos SAS será en el 2020 una de las empresas más reconocidas en la región por su fuerte influencia en el desarrollo del comercio electrónico por medio de soluciones y tecnología PKI. Adicionalmente será reconocida por la calidad e innovación de sus productos y servicios.

NIT: 900.364.710-8

Correo corporativo: info@software-colombia.com

Teléfono: (57) (1) 4576493

Dirección: Carrera 10 No 28-49 Of 2004 Torre A

Rango etario: según la información que se pudo adquirir con la observación a la que se va a intervenir, esta se encuentra en la adultez (26 – 46 años).

Al realizar intervención con población adulta se debe tener en cuenta lo anteriormente mencionado en relación a sus capacidades de abstracción y de reflexión en función de una actividad especificada en un tiempo y espacio concretos. Al haber madurado sus procesos cognitivos con el paso de los años, los requerimientos que se pueden hacer en este aspecto son mucho mayores, provocando situaciones problemas más complejas en función de entender sus posibilidades. Conectar la mente y el cuerpo se vuelven imprescindibles en procura de desarrollar actividades realmente provechosas con esta población.

Para este trabajo se debe tener mucho más presente el tiempo que se debe emplear puesto que en este tipo de población los horarios de intervención son espacios en los cuales se encuentran desarrollando actividades de producción laboral. Atendiendo a esta particularidad horaria, las intervenciones se agrupan, para la empresa, dentro de las actividades correspondientes a *salud ocupacional* y *pausas activas*, es decir que todos están en la obligación de participar de ellas, exceptuando aquellos seres humanos que presenten algún tipo de lesión.

En el marco de la elección de las actividades para la población adulta, estas se establecen bajo el entendimiento de la cuarta dimensión concreto-abstracta (Ausubel, 2002), que indica que para que los saberes potencialmente significativos puedan ser realmente asimilados y acomodados en función de las estructuras internas deben pasar por las tres etapas: relación de las características de lo nuevo con ejemplos claros, ejemplificación con su realidad y manejo abstracto o de ideas.

La primera se establece en el marco de mostrar la importancia de este tipo de intervenciones en los diferentes escenarios de su vida en relación a la calidad positiva del

impacto que genera una correcta ejecución o corrección; la segunda se enmarca en el hecho de mostrar con elementos de su realidad contextual, por ejemplo sillas, mesas, situaciones reales; como la realización de una actividad los afecta y cómo mediante la correcta ejecución y corrección pueden mejorar aspectos de su vida de manera integral, es decir, afectando una parte de su vida el impacto se refleja en más ámbitos. La tercera se establece como una “tarea” en la cual los participantes deben relacionar los conocimientos impartidos a espacios de su vida en los que los docentes no estarán presentes, transformando el discurso en función de sus necesidades reales. En pocas palabras, estarán en la capacidad de trascender el conocimiento resignificado a su vida integral.

Bajo las particularidades expuestas anteriormente, la creación de un micro diseño que atienda a las dos poblaciones contextuales requiere un esfuerzo para que dentro de un mismo esqueleto queden integrados los elementos que direccionen y atiendan al trabajo con cada grupo. A continuación, se presenta dicho esqueleto, el cual recoge los elementos disciplinares a tener en cuenta para el direccionamiento efectivo de cada sesión de intervención en cada contexto.

Tabla 5.

Formato micro diseño.

Propósito de la unidad:		Estilo de enseñanza:		
Propósito de la sesión.		Día:	Mes:	Año
Docentes	Unidad			
	Indicador de valor:			
Sesión número 6		Estudiantes		
Calentamiento:				Materiales
				1.
Actividades				
1.				2
Reflexión: 1				3

Análisis de la experiencia

Las dinámicas únicas dentro de las cuales se desenvuelven los PCP establecen la inclusión de un capítulo en el cual se detallen aquellos procesos posteriores a la intervención, donde quede plasmada toda la información que corresponde al entendimiento de la relación teoría-práctica que queda como resultado de las sesiones realizadas. Bajo este parámetro, la información se agrupará en tres grandes ramas que pretenden favorecer el entendimiento de lo realizado. Las ramas corresponden a: procesos evaluativos, relación teoría-práctica-propósito formativo, y relación evaluación-resultados.

Cada una de estas ramas poseerá una explicación general de su ser, para posterior entrar a profundizar bajo las características particulares evidenciadas en cada uno de los contextos.

Procesos evaluativos.

Pretender comprender al ser humano resulta tan complejo como pretender al universo mismo, guardando las respectivas diferencias, cada ser es una amalgama de particularidades puestas en sintonía y que funcionan bajo una armonía característica que solo la puede entender el mismo ser que vive bajo ella. Entendiendo esto, el PCP funciona como un universo en sí mismo, es decir, es único y corresponde a un momento histórico, social y cultural particular; es por esto que sus fuentes evaluativas deberán responder a las condiciones particulares de ese momento histórico único. No se puede pretender evaluar de la misma manera a los seres humanos en realidades completamente diferenciadas.

Aterrizar la evaluación a la realidad contextual implica que esta deberá responder a las particularidades de la población en ese momento, por eso debe ser adaptada en procura de consolidar una real herramienta que favorezca los procesos y que evite estancarlos o

demorarlos. Para este proyecto en particular se diseñó una rúbrica de evaluación con 3 puntos. Cabe aclarar que esta está diseñada sin distinción de la edad, lo cual indica que tanto la población adulta laboral como la población juvenil escolar podrían diligenciarla sin problema alguno.

Esta rúbrica de evaluación posee un carácter perceptivo, es decir, que a partir de las sensaciones provenientes del propio cuerpo se basan las preguntas. A partir de Morgado (2016), se establece que la percepción es fundamental en los procesos de consciencia y es de esta actitud del ser humano de la que la evaluación pretende recoger datos, en procura de aterrizar las sesiones a las necesidades de la población. A continuación, se presenta la rúbrica de evaluación.

Encuesta auto -valorativa

A continuación, se presenta un cuestionario adaptado de la encuesta de autoevaluación de la “Guía para el cuidado de la espalda” del Fremap del Ministerio de Empleo y Seguridad Social. El objetivo será intentar identificar posibles hábitos posturales que tiene al realizar diferentes acciones cotidianas.

Acciones del día	Si	A veces	Poco	No me percato
Cuando se acuesta a dormir				
<i>¿Duerme boca arriba?</i>				
<i>¿Duerme de lado?</i>				

Mientras se viste para trabajar o ir al Colegio <i>¿Lo hace sentado en la cama?</i>				
Al lavarse los dientes. <i>¿Apoya los brazos en el lava manos?</i>				
Cuando se sienta a estudiar o ve televisión <i>¿Acercas la zona de la espalda baja al respaldo y apoya la espalda alta en el mismo?</i>				
 <i>¿Piensa en el momento de cambiar de postura/posición?</i>				
Estando de pie en algún lugar. <i>¿Piensa antes de recostarse en algún lugar para descansar los pies?</i>				
Estando un tiempo prolongado de pie <i>¿Siente alguna molestia en la espalda?</i>				
En el momento de recoger algo del suelo <i>¿Flexionas las piernas y mantienes la espalda recta?</i>				
 <i>¿Hace ejercicio de forma regular?</i>				
<i>¿Conoce su peso?</i>	Si	No		

¿Conoce su estatura?	Si	No
----------------------	----	----

Nota: Elaboración propia

Unidad 1 Concienciación “re-conociendo mi cuerpo”. Descripción: asigne una cualificación a las actividades que se mencionan en la lista. El valor dado a cada una debe corresponder al grado de percepción que usted tenga de su cuerpo en función de la acción que se realiza.

Justifique el porqué de su respuesta.

1	Excelente.	Reconoce la postura y acción de los segmentos corporales implicados en la realización de la actividad en todo momento.
2	Buena.	Reconoce la postura y acción de los segmentos corporales implicados en la realización de la actividad en la mayor parte de los momentos de la acción motriz.
3	Regular	Reconoce ciertas posturas y acción de ciertos segmentos corporales en la realización de la actividad en algunos momentos de la acción motriz.
4	Por mejorar	Reconoce pocas posturas y la acción de los segmentos corporales más grandes en función de los momentos de mayor intensidad en la actividad.
5	Con dificultad	No reconoce posturas ni la acción de los segmentos corporales más grandes en ciertas actividades.

Nota: Elaboración propia

Posturas cotidianas

1. Acostado		2. Vistiéndose		3. Comiendo	
Valor asignado		Valor asignado		Valor asignado	

Descripción narrativa.		Descripción narrativa		Descripción narrativa	
4. Caminando al colegio o trabajo		5. De pie esperando el transporte		6. Viendo televisión	
Valor asignado		Valor asignado		Valor asignado	
Descripción narrativa.		Descripción narrativa		Descripción narrativa	

Nota: Elaboración propia

Semáforo del cuerpo: De las anteriores actividades escoja dos en las cuales haya asignado la peor calificación, y con las siguientes imágenes coloree los círculos acordes al impacto que siente al realizar las actividades en el propio cuerpo

Escalas del semáforo	
Rojo	Dolor o molestia
Amarillo	Sensaciones de incomodidad sin llegar al dolor
Verde	Sin dolor ni incomodidad

Nota: Elaboración propia

Actividad: _____

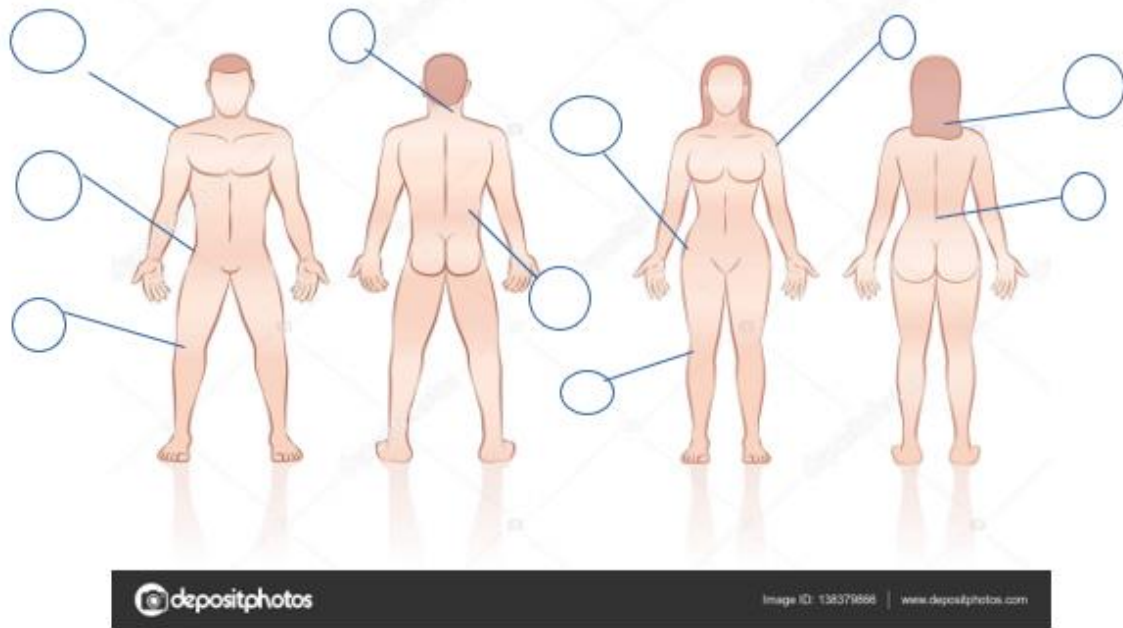


Figura 1. SEQ Ilustración. ARABIC 1. Mapa del cuerpo.

Actividad: _____

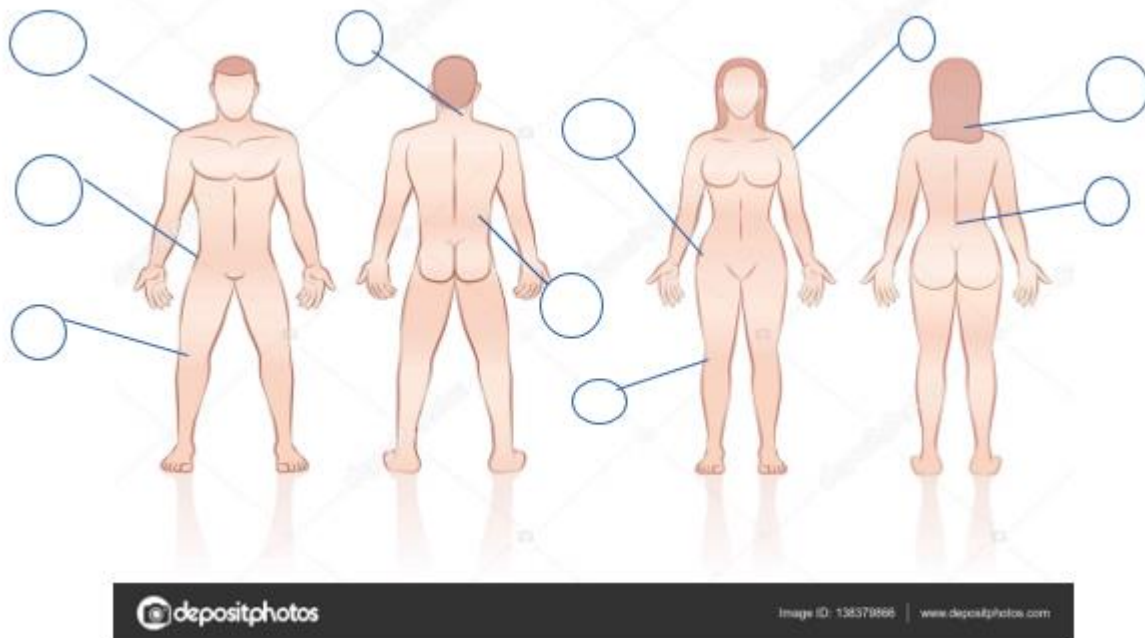


Figura 2. SEQ Ilustración ARABIC 1. Mapa del cuerpo.

Reflexión
¿Qué puedo hacer para mejorar las zonas rojas y amarillas?
¿Para qué me puede servir esta mejora?

Nota: Elaboración propia.

En aras de profundizar sobre los aspectos a los que hacen referencia los puntos de la rúbrica de evaluación, cada uno será detallado a continuación.

Encuesta valorativa. El objetivo central que tiene este punto particular es el de brindar una aproximación a lo que cada ser humano siente al realizar una determinada actividad y que, en ocasiones, solo pasan por alto. Al proyectar una visión en retrospectiva se pretende que revivan mentalmente la experiencia y que sean capaces de recrear las sensaciones que se manifiestan en las actividades particulares mencionadas en la encuesta. Esta encuesta corresponde a la manifestación de la relación que se presenta del ser humano consigo mismo, su consciencia en su micro contexto, donde el otro no es partícipe de la actividad.

“Re-conociendo mi cuerpo”. Continuando con la base de concienciación establecida en la encuesta; esta actividad se centra en 6 posturas que son comunes y pretende que sean cuantificadas según una escala que permite comprender de manera más puntual las sensaciones que se presentan en X o Y momento. Si los participantes sienten que la realización de una actividad corresponde con las características mencionadas en un determinado número, calificarán dicho momento con el número correspondiente. Esta cuantificación permite que el grupo interventor conozca de manera más detallada las

sensaciones que se presentan y de esta manera conocer más de la realidad en busca de poder consolidar experiencias potencialmente significativas de transformación.

“*Semáforo del cuerpo*”. Este punto está diseñado para cualificar las sensaciones en determinadas partes del cuerpo dentro de una actividad, tiene que ser de las 6 actividades mencionadas en el punto anterior donde se plasmó el peor puntaje, para conocer un posible antes y después de las intervenciones. La cualificación permitiría conocer el real impacto percibido por los participantes antes y después de las sesiones de intervención.

Dentro de las consideraciones propias de cada contexto cabe aclarar que en el ámbito formal escolar:

- El estricto margen temporal permitió que de la rúbrica de evaluación el grupo interventor decidiera, en consenso, centrar su atención en los dos primeros puntos, posibilitando así, una mayor profundidad en la explicación de estos, así como un diligenciamiento más tranquilo y fluido por parte de los participantes.

Dentro de las consideraciones propias de cada contexto cabe aclarar que en el ámbito laboral:

- El tiempo de las sesiones de intervención fue menor, pero al ser un grupo más reducido el manejo y explicación de la aplicación de la rúbrica de evaluación fue bastante fluido. En este contexto se presta una atención igual a los 3 puntos de la rúbrica.
- La aplicación de la encuesta se presenta sin mayores contratiempos, salvo que de la aplicación de la evaluación final se deben omitir ciertos documentos puesto que, al no haber estado en la primera aplicación, no se tiene un punto de partida que permita una

real medición del impacto haciendo imposible su traficación para la presentación final.

A continuación, se presenta lo que será la plantilla de planificación de las sesiones que se llevarán a cabo en la IED San Agustín y en la EMPRESA. La plantilla no se diferencia porque es general y las actividades se establecen en función de las dimensiones concreto-abstractas en la que se encuentra cada uno de los grupos a intervenir. A partir de la quinta sesión se agrega un cuadro correspondiente al *estilo de enseñanza*. Los objetivos se manejan bajo la unidad que contiene la sesión, es decir, que las dos sesiones que corresponden a la unidad 1 tendrán el mismo objetivo, pero con diferentes actividades.

Relación teoría - propósito formativo – práctica disciplinar (resultados).

La experiencia propia del grupo interventor ha llevado a que este apartado sea crucial en función de propiciar un aterrizaje de los elementos particulares que corresponden a consolidar un análisis de lo que este proceso ha dejado como frutos.

Para comenzar se desglosará la base del proyecto, es decir, el propósito formativo pues este representa los ideales particulares que se han presentado al iniciar el proceso y que se han tenido en cuenta a lo largo de todas las sesiones, ya sea en el colegio como en la empresa.

- 1- Uno de los apartados en los que se hace hincapié es el que toma a Ausubel (2002) como bandera, es decir, el apartado de la teoría de aprendizaje dentro del propósito formativo: buscar brindar conocimientos potencialmente significativos.

Como fue mencionado en el diseño de la implementación, cada práctica tuvo en cuenta unos pasos mencionados por Ausubel para brindar conocimientos potencialmente

significativos y que sean aceptados de tal manera que se agrupen con las estructuras previas, resignificándolas y permitiendo la manifestación de nuevas actitudes.

Durante todo el trasegar resulta importante tener en cuenta todo aquello que sucedía en la sesión que se acababa de realizar en aras de aprovechar los saberes que de la clase se desprenden para que el maestro pudiese ajustar su quehacer docente a las necesidades o particularidades de la población. En este paso que se daba al finalizar las sesiones, el grupo interventor aprovechaba el entendimiento de los “efectos” propuestos por Contreras (1998).

Cada uno de estos efectos (psicológicos, fisiológicos y sociales) enriquece la reflexión desde el docente y desde la propia resignificación hecha en el diseño de la implementación los practicantes notaban detalles a tener en cuenta.

Ejemplificando, los efectos fisiológicos se manifestaban en el recuento del entendimiento de las actividades propuestas, en otras palabras, cómo se desarrolló cada una de las actividades propuestas y si se tuvo que recurrir a otras alternativas metodológicas para desarrollar la sesión.

Los efectos psicológicos corresponden al hecho de reflexionar sobre la actitud del grupo, su atención, su motivación y su respuesta ante la pluralidad de actividades que se propusieron. En esencia hubo actividades que llamaron más la atención y motivaron al grupo como es el caso de la gimnasia propuesta en la sesión 6, donde los retos corporales por parejas fueron la temática central.

Mientras que los efectos sociales se manifestaron en el trabajo en grupo, la fluidez que tenía en cuanto a pasar de actividades individuales a por pequeños grupos. El efecto social para este caso pasa por el hecho de potenciar las sensaciones individuales para poder permear la práctica del otro con aquello que yo he sentido.

En todas las sesiones, el grupo interventor guiaba la práctica explicando los ejercicios, pero más importante explicando la importancia que el cuidado del cuerpo en cada actividad

tiene con la vida cotidiana. Se consideró que las actividades corporales sean el medio para que el mensaje sea recibido y potencialmente asimilado y ajustado con los conocimientos previos. En esencia todo ““conocimiento potencialmente significativo” (Ausubel, 2002)” (Ausubel, 2002) se pretendía hacer evidente desde la reflexión, correcciones y ajustes realizados por los docentes y que a través del movimiento los participantes pudieran relacionarlo con su vida y cotidianidad.

- 2- Otro de los puntos clave que se desenvuelven dentro del propósito formativo tiene que ver con la posibilidad de resignificación de estructuras internas responsables de ubicar el cuerpo de una determinada manera ante el mundo. Este punto se debe ver desde la misma resignificación de los conceptos clave a abordar, por ejemplo, al hablar de la transfiguración del concepto griego de *épiméleia heautou* por el concepto propio de *épiméleia postural*. Al transfigurar los conceptos bajo los cuales las dinámicas de clase serán creadas, cada una de las explicaciones poseerá un valor de resignificación de base, es decir que, al brindar un saber transformado, lo que se recibe y se genera a partir de este corresponde a algo diferente en procura de aquello de lo que se parte.
- 3- Partiendo desde el propósito formativo, una de las intenciones base corresponde al hecho de transfigurar las manifestaciones corporales visibles en procura de atender a las permeadas estructuras internas del ser humano, desde la subjetividad hacia la proyección en los demás. Para esto, se recoge la intención mencionada en el apartado número 2 (inmediatamente anterior) sumado al hecho de utilizar la evaluación como ejemplo. Los cambios en el ser humano corresponden en primera medida al posible aumento de su consciencia y se hacen plausibles al analizar por encima una de las preguntas de la encuesta que detallan esta intención de evidenciar el impacto de las sesiones de clase en el aumento de la consciencia del

ser. La pregunta elegida fue: “¿piensa en el momento de cambiar de postura?”. El resultado que se recoge de esta pregunta evidencia el impacto sobre los seres humanos de la empresa.

Pregunta: ¿piensa en el momento de cambiar de postura?

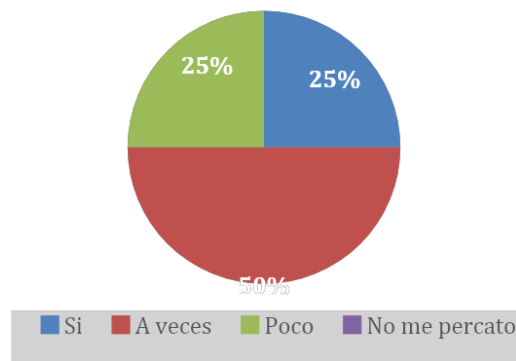


Figura 3. Resultado pre impacto

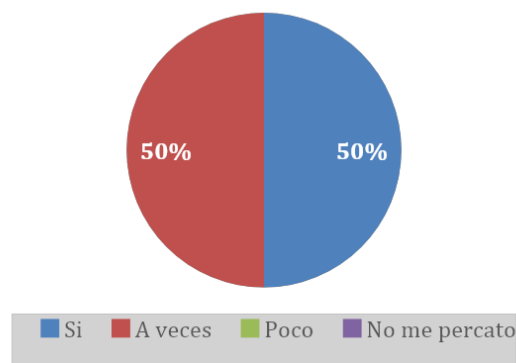


Figura 4. Resultado post impacto

Como la gráfica muestra, en el grupo base que con regularidad participó en la realización de la intervención, se presenta un cambio positivo en procura del objetivo central de esa pregunta de la encuesta.

Relación evaluación-resultados.

Es en este momento donde es preciso afirmar que la intención de la aplicación de la evaluación corresponde al hecho de aterrizar la labor docente hacia unos aspectos clave que son mencionados por los participantes en cuestión y que atienden a las necesidades reales de cada uno de estos. Por este motivo la evaluación arroja unos resultados que serán

ejemplificados desde la toma de una pregunta de la encuesta en cada punto y que se pretende refleje la manera en la que las intervenciones tuvieron un aterrizaje en procura de atender a problemas generales que fueron detallados y agrupados de forma general por los participantes.

Atendiendo a este objetivo, la pregunta que se toma como ejemplo corresponde al punto 1 de la evaluación (encuesta auto-valorativa). Esta tiene como sentido detallar el impacto de las actividades en los periodos de descanso de los participantes, además de pretender conocer de cierta manera global la presencia de dolores o molestias en la zona de la espalda, una zona de bastante pertinencia para las dinámicas del proyecto en cuestión.

La pregunta de la encuesta auto-valorativa es: “*¿estando un tiempo prolongado de pie, ¿siente molestias en la espalda?*”.

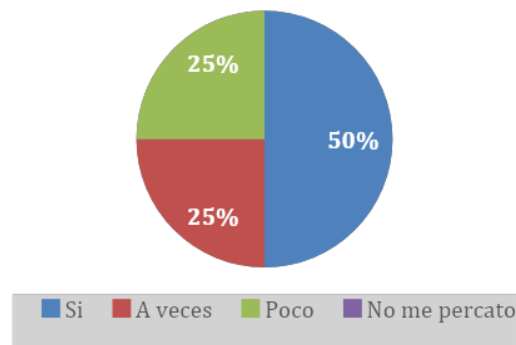


Figura 5. Respuesta pre impacto EMPRESA.

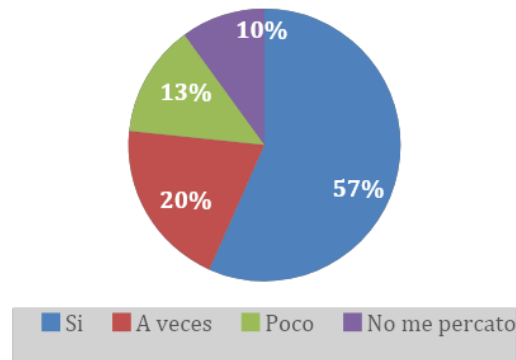


Figura 6. Resultado pre impacto COLEGIO.

Los resultados que han sido arrojados por estas respuestas se han complementado con el punto número 2 de la evaluación en cuanto a que la postura elegida como “*de pie esperando el transporte*” resulta en una cualificación directa por parte de los participantes de cómo sienten que su cuerpo en relación a la actividad que va de la mano con la pregunta ejemplificada anteriormente.

Actividad elegida: “*De pie esperando el transporte*”.

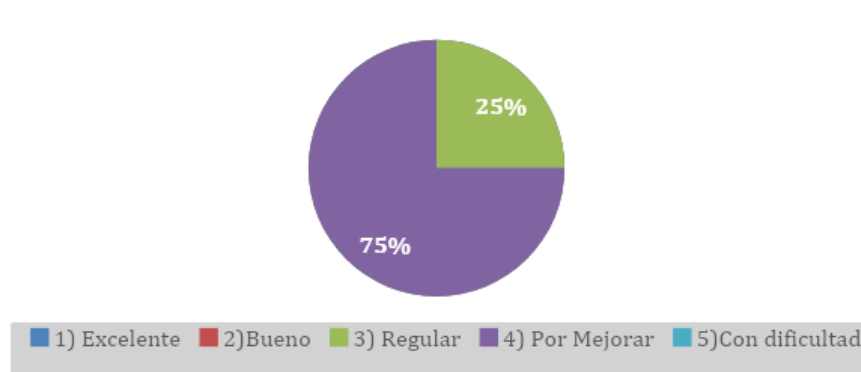


Figura 7. Resultado pre impacto EMPRESA. Postura pregunta 2.

En función de los resultados obtenidos en este primer acercamiento, las sesiones de intervención tuvieron a partir de ahora un diseño pues, se estaba esperando los resultados de la aplicación de este instrumento para planificar en procura de atender a las realidades de cada uno de los contextos. Estos resultados detallan que una de las zonas proyectadas como más importantes a trabajar, la espalda, toma una mayor importancia pues es donde ellos

manifiestan conscientemente una serie de molestias o cualificaciones que no rayan con una posible sensación de bienestar.

Se asume en este momento que el abordaje de las sesiones tendrá como punto fuerte pretender impactar en la integralidad de los seres humanos, pero más aterrizadas las prácticas en función de potenciar una transfiguración de las posturas desde el entendimiento y la resignificación interna.

Al poseer este objetivo desde lo implícito, las acciones están encaminadas a que desde todas las sesiones y desde cada actividad se permee el impacto en la zona de la espalda, asumiendo su importancia en vista de lo arrojado por las preguntas.

En el colegio, la aplicación de la segunda parte de la evaluación está sujeta al hecho del tiempo, es decir, que por cuestiones ajenas a los interventores las dinámicas se veían permeadas por el tiempo entre traslados, cambios de vestimenta e incluso refrigerios, sumado al hecho de que las dinámicas en ocasiones se alargaban, dio como resultado que de la proyección de la evaluación solo se pudiera realizar una parte: la encuesta auto-valorativa.

Así que del colegio solo se asumirá lo arrojado por esta encuesta en procura de reconocer el impacto de las sesiones en la consciencia de los participantes y la transfiguración de su hacer corporal.

Resultados post impacto.

De la encuesta auto-valorativa, en la pregunta: “*Estando un tiempo prolongado de pie. ¿siente alguna molestia en la espalda?*”, los resultados después de 7 sesiones de impacto corresponden a evidenciar una potencial transfiguración de las sensaciones de los participantes, de la empresa y del colegio.

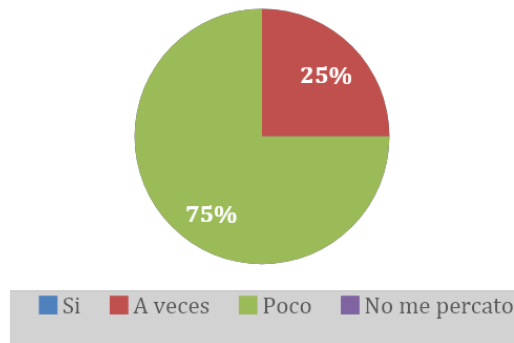


Figura 8. Resultados post impacto EMPRESA.

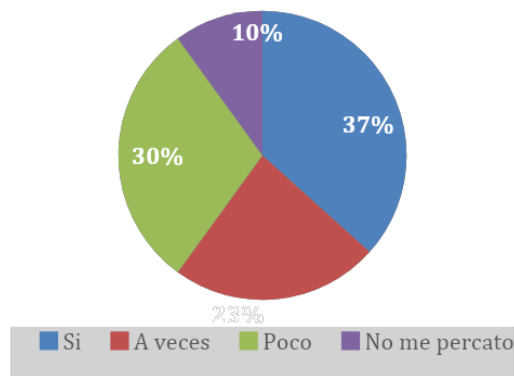


Figura 9. Resultados post impacto COLEGIO.

En relación con esta pregunta auto-valorativa y la medición del impacto en los participantes, el punto número dos de la evaluación permite aterrizar aún más el impacto que las intervenciones han tenido sobre los participantes y en especial en lo relacionado con su espalda. Los resultados de la empresa dictan lo siguiente:

Actividad: *“esperando el transporte”*

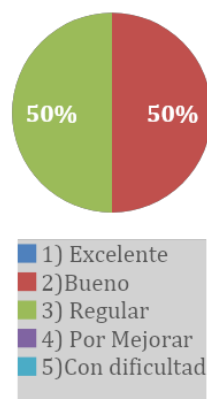


Figura 10. Resultado post impacto EMPRESA. Postura pregunta 2.

Reconocer que a pesar de la distancia de los contextos bajo los cuales se realizaron las intervenciones, ambos presentaron similitudes en función de los elementos que consideraron cruciales a tener en cuenta manifestados en los planteamientos de los documentos. Aún así el trabajo con cada grupo presentó elementos diferenciales según los rangos etarios puesto que según cada uno de los contextos se aproximaba con más ahínco a posibles consecuencias de sus acciones sobre sí mismos en relación con la experiencia de la finitud.

El comprender los pormenores relacionados con el nivel de formación entre unos y otros, la edad y la posibilidad de interactuar con los participantes de maneras diferentes, adaptando el lenguaje según el contexto, permitió que el manejo de los grupos fuera diferente y que el vocabulario pudiese aproximar el entendimiento de la finitud de los cuerpos de los seres humanos hacia sí mismos, es decir, permearlos con las consecuencias reales.

Este proceso de adaptación del maestro implica que los dos contextos manejaron dinámicas similares a razón de que la adaptación fue por parte de los docentes y de las actividades que se realizaron en cada uno de los escenarios. Dentro de los objetivos, propósito formativo, unidades didácticas y pormenores aterrizados a las realidades contextuales; las similitudes fueron generales y atendieron en esencia a lo mismo, La labor del docente corresponde en este caso a modificar su lenguaje y sus medios sin modificar los objetivos ni los propósitos.

Conclusiones

En el transcurso de la implementación de este proyecto se hace evidente cómo las diferentes unidades didácticas utilizadas trataron de propiciar una resignificación de la forma de pensarse a sí mismo y pensar al otro, en diferentes entornos, de esta forma afectando el cómo los participantes de este proyecto, buscan generar cambios en su actuar para prevenir actividades que en algún momento de su vida cotidiana podría ser perjudicial.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado es pertinente comprender que desde este punto se puede utilizar la épiméleia postural como un elemento formativo en las clases de Educación Física, puesto que permite brindar al estudiante herramientas que le facilitan el educar y reeducarse para la prevención de posibles posturas potencialmente perjudiciales ayudando a generar un aprendizaje potencialmente significativo a partir de la reflexión de su postura (física/ actitud) ante el mundo que le rodea y todos aquellos factores que se encuentran inmersos en su cotidianidad.

Por otra parte, se ve como la Educación Física gracias a sus dinámicas y por sus actividades permite abarcar más allá de los contextos educativos llevando a este PCP al entorno laboral, permitiendo de esta manera un impacto potencialmente significativo a las personas que desarrollan estas actividades.

En cuanto a lo referente con el diseño de la implementación, se podría afirmar que la división de las unidades didácticas, permitieron desarrollar de manera adecuada los procesos que se debían llevar a cabo, haciendo más evidente de identificar y caracterizar cada uno de los cuatro aspectos que se pretenden implementar en la creación y construcción del ideal de ser humano al que se pretendía llegar a construir; resignificando y transformando la forma en la que el participante ve su cuerpo, mediante la reflexión constante al finalizar de las clases. siendo está demostrada gracias a los procesos evaluativos que dieron fe de la transformación

potencialmente significativa que tuvieron estos participantes en comparación con la primera sesión. Ayudando de esta forma a tratar de transformar las actitudes cotidianas que podrían ser potencialmente perjudicial para este, haciéndolo reflexionar sobre cómo se encuentra en relación con los diferentes entornos o sistemas que lo rodea (teoría del desarrollo humano) y su constante interacción entre todos y cada uno de ellos.

Gracias a todo este proceso desarrollado, es posible vislumbrar que las actividades (físicas/lingüísticas) que presentan las personas intervenidas se hacen evidente en el desarrollo potencialmente significativo, ya que se podrían haber modificado la forma de actuar al expresar acciones realizadas sobre su propio cuerpo; Por último al trasegar la formación docente se permitiría afirmar que hay diversos factores que podrían facilitar o dificultar el que hacer docente tales como, el espacio, la disposición del grupo, los materiales y la densidad de la población con la cual se trabaje. Estos son elementos que podrían afectar el desarrollo de las sesiones de clase.

Con todo esto se evidencia que, al trabajar con las diferentes poblaciones, estas pueden llegar a afectar el rol docente en cuanto a su actitud y su creatividad. Todo esto le permite una adaptación al docente que puede ser utilizada en diferentes casos y podrían dejar una gran experiencia que quizás ayudaría en la vida personal y profesional de los autores de este documento.

Referencias

- Abejón, D. (2007). *Revista de la sociedad española del dolor. Hospital Regional Universitario Carlos Haya*. Málaga, España.
- Agudelo, M. (2013). *Factores asociados a la postura corporal en estudiantes universitarios*. Revista CES Movimiento y Salud. Vol. 1. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientoysalud/article/view/2721/1958>
- Ausubel, D. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Paidós Ibérica
- Barona, J. & Restrepo, C. (2014). *Desarrollo de la corporeidad en pro del cuidado de sí*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Bernal, M; Rincón, O; Zea, C. & Durán, L (2017). *Método para la categorización de posturas en el aula de clase, utilizando matriz gráfica* (Tesis de pregrado). Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v23n1/0121-7577-hpsal-23-01-00026.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós.
- Buitrago, J. (2013). *La Reeducción Psicomotriz de las Habilidades de Control y Conciencia Corporal: Una estrategia para mejorar la Acuaticidad del practicante de Hockey Subacuático*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Cajiao R. (2010). *Evaluar es valorar, Diálogo sobre la evaluación en el aula para comprender Decreto 1290 de 2009*. Bogotá: Magisterio.

- Castiblanco, G. (2011). *De la postura ortopédica a la postura crítica*. (Trabajo de grado) Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Castillo, W. & Motaña, C. (2013). *Educación física en el ámbito laboral “una búsqueda de la conciencia del cuerpo*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Zaragoza: INDE.
- D'Angelo, A. (2016). *Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de Yoga*. Universidad Nacional de Mar del Plata CONICET, Argentina. Recuperado de <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/runa/article/view/1649/2270>
- Da Silva, T. T. (1999). *Documentos de Identidad. Una introducción a las teorías del currículo*. Belo Horizonte: Autentica.
- Depositphotos. (2019). *Cuerpo humano hombre mujer delantero espalda*. Recuperado de www.depositphotos.com
- Diccionario de la Pedagogía. (1960). Buenos Aires: Losada
- Fernández, F. A. (2000). *ENFOQUES Y MODELOS CURRICULARES*. Recuperado de: <https://docplayer.es/20740308-Enfoques-y-modelos-curriculares-fatima-addine-fernandez-2000-que-es-un-enfoque-curricular.html>
- Flórez, R. (2003). *Modelos Educativos Pedagógicos y Didácticos* (Vol. 1). Bogotá D.C.: SEM.
- Foucault, M. (1982). *Hermenéutica del sujeto*. Madrid: La Piqueta.
- Franco, M. (2010). *Consciencia corporal en el silencio. Una aproximación a la consciencia en el mundo de los limitados auditivos*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia
- Garde, H., y Etcheverry, C. (2007). Taylorismo en la realidad empresarial. *Enfoques: Contabilidad y Administración*, (9), 49 - 62

- García, F., Quintana, L., & López, H. (2016). *Relación entre el dolor lumbar y los movimientos realizados en postura sedente prolongada*. Revisión de la literatura. Uninorte. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/6013/8481>
- Geoffroy, C. (2014) *Tener una espalda sana*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández, J. (2014). *Desempeños Conscientes de acción para la vida, a través de la educación física*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Hernández, J. & Zabala, J. (2016). *Educación Física: Consciencia corpóreo-espacial-temporal y desempeño motriz inteligente*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Laguna, E. (2012). Globalización, Civilización, Americanización. *Historiografías: revista de historia y teoría*, 8-25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4040109>
- Maigne, J. (1998). *El dolor de espalda*. Barcelona: Paidotribo.
- Maradai, M; Delgado, A., & Espinel, F. (2012). *Influencia de la postura durante el corte de flores en la fuerza de aprehensión*. Universidad Industrial de Santander. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/21505/40265>
- Maradai, M., & Quintana, L. (2016). *Relación entre el dolor lumbar y los movimientos realizados en postura sedente prolongada*. Revisión de la literatura. Uninorte. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v32n1/v32n1a13.pdf>
- Méndez, J. S. (1990). *Fundamentos de Economía*. Recuperado de http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/compendio/Tercero/III_SM_238.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Lineamientos curriculares*. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley N° 115. Ley General de la Educación.*

Colombia. 08 de febrero de 1994. Recuperado de

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Moreira, M. (2003). ¿Qué es La Sociedad? Biblioteca universal. El cardo 1, P2-10.

Recuperado de <http://www.biblioteca.org.ar/libros/89004.pdf>

Morgado, I. (2017). *La naturaleza de la conciencia. Pensamiento*, 73, 515-525

Ministerio de Empleo y Seguridad Social. (2013). *Guía para el cuidado de la espalda.*

España: FREMAP.

Ministerio de Educación Nacional. (2014). Serie de lineamientos curriculares Educación

física, Recreación y Deporte. Recuperado de

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf

Newman (2012). El toyotismo como sistema de flexibilización de la fuerza de trabajo. Una

mirada desde la construcción de productividad en los sujetos trabajadores de la fábrica

japonesa (1904 2005). *Americanos*, 12 (2), p. 181-201

Nohl, H. (1948). *Teoría de la educación Losada.* Biblioteca del Maestro. (3. Ed.). Buenos

Aires: Libros.

Nova, L. (2015). *Formación en hábitos posturales para el autocuidado en la educación*

física. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

Ocaña, U. (2007). *Lumbalgia ocupacional y discapacidad laboral.* Recuperado de

<https://www.ucam.edu/sites/default/files/revista-fisio/03->

[lumbalgia_ocupacional_y_discapacidad_laboral.pdf](https://www.ucam.edu/sites/default/files/revista-fisio/03-lumbalgia_ocupacional_y_discapacidad_laboral.pdf)

Peña, D. (2014). *Propuesta metodológica para el mejoramiento postural por medio de la*

actividad física del ciclo 4 del curso 401 del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna.

Universidad Libre. Recuperado de

- <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/7664/PenaSanchezDanielFelipe2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pinzo, E., Martínez, J., Muños, K., & Ramírez, I. (2015). *Guía postural terapéutica para estudiantes de Quinto Grado*. Universidad Mariana. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/RevistaCriterios/publicaciones/RevistaCriteriosVol22No1.html#31620Soler%20%20abril%5B1%5D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, J. (2003). *Adoptar una posición que parece inadecuada: ¿es vicio postural o hace parte del desarrollo normal de la postura?* Universidad Del Rosario. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v1n1/v1n1a6.pdf>
- Rodríguez, J. (2011). *El conocimiento de Sí mismo para la conciencia y la inteligencia corporal*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Rodríguez, V. (2015). *Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás*. Recuperado de <http://revistas.usta.edu.co/index.php/rccm/article/view/4412/4137>
- Rosero, R., & Vernaza, P. (2010). *Perfil postural en estudiantes de fisioterapia*. Universidad del Cauca. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v10n1/v10n1a07.pdf>
- Ruiz, J. (2010). *Prácticas físicas y discurso, La política del sport Elites y deporte en la construcción de la nación colombiana, 1903-1925*. Bogotá, Colombia: La Carreta.
- Ruiz, A. (2010). *El desarrollo motriz para fortalecer la conciencia corporal*. (Trabajo de grado) Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.
- Salvat, (1968). *Enciclopedia Salvat de las ciencias*, Vol. 8. Pamplona, España.
- Sandoval, J. M. (1984). El proceso de trabajo en el proceso de hominización. *Nueva antropología*, 6, (23), 103-126.

- Soler, A. (2016). *La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas cons de la escritura*. Universidad Libre. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8260/Tesis%20Andres%20Soler.pdf>
- Videla, A. (2010). *Evaluación, Pedagogía Básica didáctica y evaluación integradas centro puerto alto; Universidad Arturo Prat*. Recuperado de [https://juanvidela.files.wordpress.com/2010/03/pedagogia-basica-evaluacion-unap_ciencias-integradas.pdf](https://juanvidela.files.wordpress.com/2010/03/pedagogia-basica-evaluacion-unap-ciencias-integradas.pdf)
- Weineck. J, (2001). *Salud y deporte, Salud, ejercicio y deporte*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=-tG7p-vN7UMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Willmann (1948). *Teoría de la formación humana: la didáctica como teoría de la formación humana en sus relaciones con la investigación social y con la historia de la educación*. Madrid, España.
- Zaleta, L. (2013). *Aplicación de un programa de ejercicio físico para mejorar la postura corporal en escolares de 9 a 12 años en la ciudad del Carmen (México)*. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/22476374.pdf>