

**EXPERIENCIA CORPORAL, UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN
FÍSICA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS**

Jennifer Viviana Bustos Rojas

Eliana Lizeth Ramírez Chaparro

Jonathan Romero Giraldo

Santiago Sanabria Cardona

Tutor: Mg. Jorge Alberto Lloreda Currea

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Educación Física

Bogotá, D.C.

2020

DEDICATORIA

Dedico este logro a mis angelitos, a mi bisabuela Juanita y a mi abuelo Jesús. Aunque partieron antes de verme alcanzar esta meta sé que están allá arriba orgullosos y siempre iluminando mi camino. A mi mayor motivación, mi madre por estar constantemente a mi lado con una voz de aliento, nunca dejándome desfallecer y por último a mi pareja con la que codo a codo logramos de manera gratificante construir un camino firme para dar pasos agigantados.

Jennifer Viviana Bustos Rojas

Primero a Dios porque gracias a él es que estoy donde estoy y a pesar de las altas y bajas sé que me ha dado de su amor, comprensión y ayuda. También a mi mamá y a mi papá porque siempre estuvieron en mi proceso de formación y por el esfuerzo que han puesto para que yo pueda estudiar y por último a mi hermana quién ha sido un apoyo incondicional y por ser ese gran ejemplo para mi vida, desde lo profesional hasta lo personal.

Eliana Lizeth Ramírez Chaparro

Jonathan Romero Giraldo

No quiero dedicar únicamente mi proyecto de grado, quiero dedicar un esfuerzo realizado durante cinco años y un sueño que empieza a cumplirse, a aquellas personas que han estado conmigo durante todo este proceso de aprendizajes las cuales son: mis papás por esa ayuda incondicional en los momentos que más lo necesité, a mis hermanos por ese ejemplo que siempre me brindaron y a mi pareja quien ha sido una gran inspiración para salir adelante, a cada uno de ellos les quiero dedicar este gran paso de mi vida.

Santiago Sanabria Cardona

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer en primer lugar a mis ángeles, pues con solo recordarlos venía a mí una chispa de motivación para continuar y alegrar mis días. Agradezco a mi madre porque no me dejó un día sola, por nunca hacerme dudar de mi decisión y siempre decirme: si puedes. A mi padre por impulsarme a dar un primer paso hacia mi carrera profesional. A mi hermana, abuela y mi peludo por ser mi familia y estar ahí prestos a siempre acompañarme y escucharme. A mi tutor Jorge Lloreda por orientarnos en cada trazo dado. Sin duda alguna a mis amigos Santiago y Eliana quienes hicieron parte fundamental de todo mi proceso, con quienes viví días inolvidables y quienes seguiré compartiendo en un futuro. Jonathan, alegría de mis días, el que aguantó cada uno de los altibajos que se presentaron pero que siempre ha estado ahí para apoyarme en cada paso que quiero dar. Gracias.

Jennifer Viviana Bustos Rojas

Quiero agradecer a Dios por su inmenso amor. A mi familia por apoyarme en este recorrido, por estar en todos los momentos que han surgido al avanzar en este proceso, por su ayuda, consuelo y ánimo. También a mis amigos, profesores y a cada persona que aportó un grano de arena en mi formación. A nuestro tutor Lloreda, por sus enseñanzas, sus correcciones y por su ayuda. A cada una de las funcionarias de la facultad por darnos la oportunidad de hacerlas partícipes de este proyecto, por llenar cada una de las sesiones de su alegría y gratitud. Y por supuesto agradecerles a mis grandes amigos Viviana, Jonathan y Santiago quienes estuvieron junto a mi durante la mayoría de este proceso. Gracias por su paciencia y por ofrecerme una parte de cada uno de ustedes.

Eliana Lizeth Ramírez Chaparro

Jonathan Romero Giraldo

Agradecer a cada una de las personas que han sido partícipes en mi formación como maestro y como persona, a cada uno de los maestros que desde primer semestre han aportado para que esa formación se dé de la mejor forma dejando así huella en cada semestre vivido. Quiero agradecer a mi familia y a mi novia por ser ese bastón de apoyo y por creer en lo capaz que puedo llegar a ser. Agradecer a nuestro tutor Jorge Lloreda, por su entrega, por su pasión y por guiarnos en este proceso final siendo un excelente maestro. A cada una de las funcionarias que fueron partícipes en nuestro proyecto, agradecerles por su acompañamiento, por sus risas y su energía siempre positiva con nosotros y por último a mis compañeros y grandes amigos a quienes de cariño llamo: Vivi, Jona y Eli, quienes me han brindado gratos momentos desde primer semestre y una amistad incondicional. A cada uno de ellos MIL Y MIL GRACIAS.

Santiago Sanabria Cardona

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Justificación	12
1. Caracterización contextual	17
1.1. Diagnóstico y primer acercamiento	20
1.2. Planteamiento del problema	22
1.3. Estrés, implicaciones sociales e individuales y las afectaciones del entorno sobre el individuo	23
1.3.1. Elementos constitutivos del estrés.	28
1.3.2. Tipos de estrés (Distrés y Eustrés).	29
1.3.3. Grados de estrés.	31
1.3.3.1. Estrés Agudo.	31
1.3.3.2. Estrés Agudo Episódico.	31
1.3.3.3. Estrés Crónico.	32
1.4. Afrontamiento, una respuesta al estrés	33
1.5. Prácticas corporales: Una mirada para afrontar el estrés	34
1.6 Antecedentes	38
1.6.1. Locales.	38
1.6.2. Nacionales.	41
1.6.3. Internacionales.	45
1.7. Marco Legal.	50

	5
1.7.1. Local.	50
1.7.2. Nacional.	51
1.7.3. Internacional	54
2. Perspectiva Educativa	58
2.1. Componente humanístico: El sujeto, la cultura y la sociedad.	59
2.2. Componente pedagógico, educación para la transformación de sujetos	75
2.2.1 Rol docente, mediador y motivador en el aprendizaje del sujeto.	81
2.3. Didáctica, un camino hacia la enseñanza.	83
2.4. Teoría curricular, más allá que una organización de contenidos	84
2.5. Componente disciplinar, una aproximación desde la educación física para el afrentamiento del estrés	86
2.5.1 La experiencia corporal: de una práctica corporal a la reducción del estrés.	87
3. Diseño e implementación	94
3.1. Justificación	94
3.2. Propósitos	94
3.2.1. General	94
3.2.2. Específicos	95
3.3. Planeación general	95
3.4. Temas	95
3.5. Macro diseño	96
3.6. Metodología	98

3.6.1. Estilos de enseñanza.	100
3.6.1.1. Descubrimiento guiado	101
3.6.1.2. Resolución de problemas	102
3.7. Evaluación	103
4. Ejecución Piloto	105
4.1. Cuadro micro contexto	106
4.2. Cuadro de organización del programa	106
4.3. Micro diseño	107
4.4. Formato de evaluación	108
5. Análisis de la Experiencia	112
5.1. Educación Física, generando procesos de afrontamiento.	112
5.2. De la teoría a la práctica	114
5.2.1. Análisis componente humanístico	115
5.2.3. Análisis componente disciplinar	121
5.3. Conclusiones	124
5.4. Reflexiones	125
6. Referencias	128

Índice de figuras

Figura 1	28
Figura 2	66
Figura 3	83
Figura 4	99
Figura 5	102
Figura 6	102
Figura 7	110
Figura 8	118
Figura 9	121
Figura 10	124

Índice de tablas

Tabla 1	48
Tabla 2	56
Tabla 3	106
Tabla 4	106
Tabla 5	107
Tabla 6	108
Tabla 7	109
Tabla 8	110

Introducción

A lo largo de la formación en la licenciatura en Educación Física se han presentado diversas preguntas a problemáticas, necesidades u oportunidades, que se han identificado en la sociedad que está inmersa en contextos educativos formales, informales y no formales, buscando un acercamiento para procurar darle una solución desde el enfoque propuesto por el PCLEF.

A partir de esto, surge el presente Proyecto Curricular Particular (PCP), que está enfocado en un contexto no formal y precisamente busca dar respuesta a una problemática que se ha encontrado en los funcionarios administrativos de la Universidad Pedagógica Nacional, sede Valmaría a los que previamente se le realizó una encuesta que tuvo lugar en la presencialidad cuando aún no había llegado a afectar el virus del COVID -19 al país. A través de lo anterior, se identificó que sufren de estrés proveniente de diferentes preocupaciones, ya sea en su trabajo, en su familia, en su economía, en su movilidad, en su salud y en su vida en general.

Para desarrollar esta propuesta, fue necesario saber con exactitud los aspectos que componen el estrés. Por ende, en el transcurso del primer capítulo se pueden encontrar las bases conceptuales que guiaron todo el proceso que además de servir de apoyo en la construcción de este, es una herramienta para delimitar el contenido y que de esta manera no se preste para interpretaciones erróneas y al contrario sea muy explícito lo que se va a abordar.

Los temas de los que trata este trabajo tienen que ver con: estrés, el cual está mediado principalmente por estímulos que se dan por el entorno y de las respuestas que tienen las personas frente a la situación o circunstancia causante del mismo, lo cual es un gran foco de

interés por la influencia emocional, social y cognitiva que está teniendo esta enfermedad en la vida actual. Por lo tanto, el estrés se puede ver desde diferentes perspectivas como: biológicas, psicológicas y sociales, con el fin de comprender de manera más específica cuál es la causa de este problema en la población que ha sido determinada. Por otro lado, las prácticas corporales han sido parte vital del ser humano en toda su evolución, en la comprensión de sí mismo en el espacio y con el otro. por lo que constituyen un elemento fundamental en el presente proyecto.

Se ponen en evidencia diversos trabajos y proyectos que de alguna manera han aportado en esta construcción, se presenta una interpretación y un análisis de ellos para demostrar cuales son los aportes que le ofrecen a este proyecto. Además de un marco legal que muestra los aspectos que rigen esta propuesta, los cuales son vistos de manera local, nacional e internacional.

El segundo eje da cuenta de la perspectiva educativa, aquella que permite saber cuál es el ideal de hombre a formar. La teoría de desarrollo que es fundamental para guiar el proyecto es la teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner. Esta teoría nos permite ver la relación que hay entre las personas y el entorno, y cómo estas interrelaciones permiten que haya un desarrollo en el sujeto. En esta teoría además se desarrollan concepciones de sociedad y cultura que ayudan a entender la posición en la que se encuentran las personas con las que trabajaremos. Esta parte es importante, ya que permite entender desde dónde se percibirá al ser humano, teniendo en cuenta la buena relación con el entorno y con los demás, que va a generar estímulos positivos que no permitan que dicha persona tenga niveles altos de estrés. Otro aspecto que se tiene en cuenta es la teoría de la modificabilidad estructural cognitiva haciendo énfasis en ella porque se considera que para afrontar las situaciones

estresantes se requiere de una serie de procesos cognitivos previos que fomente un cambio en la conducta a un afrontamiento del estrés y el enfoque de la experiencia corporal de la educación física, siendo esta importante gracias a que se hace necesario que los funcionarios adquieran varias experiencias en sus prácticas corporales y esto haga que a un futuro puedan tener presentadas las diversas estrategias para afrontar el estrés. Las cuales permiten guiar el proceso educativo y diseñar el currículo que se desarrolla en las diferentes sesiones de clase.

Es importante precisar un aspecto fundamental que nace durante la realización del proyecto y es la aparición del COVID-19, la pandemia que en 2020 causa cambios en la cotidianidad y en los hábitos de las personas. A partir de esto nada estaba siendo igual, el comercio cerrado, se agranda el teletrabajo como medio de sustento de muchas personas, la tecnología y las redes empiezan a tomar fuerza, las escuelas y universidades cierran en su presencialidad y se estudia de forma virtual, se detienen muchos sectores, todo esto afectando a millones de personas.

Este virus no afecta únicamente la salud física por las consecuencias que puede traer contraerlo, sino un virus que afecta a personas en su salud mental, su salud psicológica, causando que sus quehaceres cotidianos se mezclaran, que el trabajo, el hogar, y el estudio estuvieran dentro de un mismo contexto, generando estrés en las personas, que como bien se ha dicho es el eje principal de este proyecto curricular. Por eso, dentro del proyecto es necesario enmarcar esta circunstancia que define un antes y un después de la población a tratar, pues no se podrá considerar que estas personas están en un mismo grado de estrés y para demostrarlo se podrá encontrar a lo largo del documento una serie de diagnósticos que serán los que afiancen lo dicho. Lo que significa que el proyecto tome un camino diferente

pues, en un comienzo no se tenía planteado que todo se llevaría a una virtualidad y que además surgieran factores estresores causados por esta pandemia.

Justificación

La realización de este PCP surge desde la perspectiva creada en la Facultad de Educación Física por mostrar el verdadero significado de esta disciplina, por enfatizar en un enfoque donde cultivar un ser que tenga la capacidad de vivir y convivir humanamente es lo principal. De esta manera, la educación física como elemento de la educación, debe generar sujetos que obtengan una serie de pensamientos nuevos hacia el ser y estar en el mundo, dejando a un lado esa concepción individualista donde se carece de empatía, hacia los demás. También un individuo que sea capaz de afrontar las diferentes circunstancias que suceden en su vida; pues en ocasiones las malas respuestas emocionales que tenemos hacia las dificultades no posibilitan esa simpatía con el mundo, relacionarnos mejor con él, incluso a tener una gran cantidad de inconvenientes a nivel personal que no permiten tener al cuerpo una construcción tanto física, mental y social.

Todo hombre en el mundo nace predeterminado a una cultura, no la escoge, ni elige simplemente se sumerge en ella sin darse cuenta, hasta que su naturaleza lo desarrolla a tal manera que logra tener esa comprensión a una sociedad en la que pertenece y de la que aprende todos sus comportamientos. Esta cultura es vista como esa transmisión de lo histórico de generación en generación, una transferencia que nos hace únicos en el mundo; algo netamente humano. Por eso, una forma de realizar estas acciones es la educación, es el medio que permite hacer dicha aprehensión, la cual se enfrenta a diferentes problemáticas y ha intentado estudiar el comportamiento humano y sus formas de aprender a través de la pedagogía.

El PCLEF hace mención sobre un componente humanístico relacionado específicamente con el acto del saber- ser, como ya se mencionó el ser humano es un ser que

está de manera obligatoria inmerso en una cultura y en una sociedad, así mismo se irá dando su desarrollo, de acuerdo con las condiciones y factores que se den dentro de ella. Esto implica lógicamente que el ser humano necesita de su medio para poder construirse y dicha construcción se ve fortalecida por la interacción con otros seres humanos.

En este proyecto se pone en evidencia la forma en la que el estrés afecta al ser humano en varias de sus dimensiones, sin lugar a duda, el coronavirus no solamente ha fracturado aspectos relevantes en la vida cotidiana de cada uno de ellos. La pandemia afectó y está afectando a la población, ha generado mayores grados de estrés debido a las diferentes consecuencias y cambios que este ha traído a la sociedad y a las personas en sí. También la forma en la que el hombre altera la relación que tiene con su entorno lo que genera que entre en un choque social con los demás y consigo mismo. Lo que lleva a pensar en la virtualidad y al aislamiento que son grandes consecuencias de que todos aumenten su estrés, alterando la cotidianidad en la cual las personas estaban adaptadas, y al no poder salir en el momento que se quiere, se debe recurrir a tener que aprender (en muchos casos) acerca de tecnología y de herramientas que faciliten tanto la comunicación entre familia, amigos, trabajo y estudio. Esto impide que el sujeto pueda desenvolverse de forma adecuada con el entorno que lo rodea al querer salir o hacer diferentes actividades que la “normalidad” le permitía realizar, así afectando emocionalmente.

Entendiendo que el humano es concebido como un ser integral, es necesario que sea abordado desde todas sus dimensiones, siendo esto parte del objeto de estudio de la educación física. No solamente puede ser priorizado el aspecto físico y ser dejado a un lado aspectos sociales y cognitivos, lo que abre un campo importante para preocuparse por el estrés que afecta en general al ser. Esta enfermedad según la OMS puede causar problemas

físicos, psíquicos y de conducta, los cuales perjudican el adecuado desarrollo de las actividades diarias de cada persona.

El estrés causa dificultad para respirar, escalofríos, ansiedad, depresión, entre otros problemas que se instalan en el cuerpo al momento de entrar en este estado. Estos síntomas generan malestar a nivel interno, pero aparte de los cambios hormonales e incluso a nivel sanguíneo, el sujeto empieza a generar cambios radicales en su conducta volviéndose impulsivo, inquieto y teniendo arranques emocionales repentinos que pueden llegar hasta a la agresión, la drogadicción y el alcoholismo. Un estado que influye tanto en el cuerpo y en el desempeño del ser humano, hace a la Educación física un medio para poder generar diferentes aspectos que puedan disminuir estos niveles de estrés, herramientas que logren ayudar en un aspecto individual y social a las personas que poseen este tipo de dificultades.

La educación física desde su campo disciplinar aporta a la construcción del desarrollo humano a través de prácticas corporales, que generan mejoras en el cuerpo a nivel físico, cognitivo y social, buscando que las personas adquieran experiencias y conocimientos por medio del movimiento.

De esta manera, a través de prácticas corporales (PC) que se pronuncian desde componentes; deportivos, lúdicos, recreativos, artísticos y de expresión corporal. Estas prácticas corporales permiten aportar a que el individuo a medida que vaya realizando una actividad, que genere un movimiento, o una PC propicie una experiencia tanto individual como colectiva, y así estas ayuden a liberar tensiones causadas por el medio físico en el que se encuentra o por cuestiones internas del ser, las cuales han llevado a que el sujeto presente estrés. Por lo tanto, es necesario posibilitar nuevos espacios para la relajación, la reflexión,

diversión, aprendizaje y relaciones interpersonales desarrollados gracias a la experiencia lúdica dando una intencionalidad a las actividades y prácticas corporales.

Por lo dicho anteriormente, en este proyecto son importantes las prácticas corporales para poder afrontar el estrés en los funcionarios de la sede Valmaría, ya que este puede afectar su desempeño tanto en lo laboral como en su vida cotidiana. Además, que es fundamental velar por el bienestar de las personas que hacen parte de la comunidad educativa donde nos encontramos y que por este proyecto se pueda suplir esa falta de talleres que ofrece la universidad que generalmente solo son impartidos en la sede principal (calle 72) que brinda un programa llamado “talleres de bienestar actividad física” donde se encuentran talleres de yoga, nado sincronizado, capoeira, rumba aeróbica y bici-conciencia y que por lo tanto se ven excluidos los funcionarios de la sede Valmaría, imposibilitando su participación por la lejanía en que se encuentran.

Por otro lado, vemos que la educación ha sido generalmente impartida por métodos tradicionales donde la preocupación de las instituciones educativas se da hacia la comprensión de saberes o de conocimientos específicos, sin tener en cuenta la importancia de que el sujeto desarrolle capacidades que le permitan obtener un bienestar general (físico, emocional y mental). Para ello, a partir de lo mencionado, la reflexión crítica que debe existir tanto del maestro como del aprendiente debe ser primordial para los procesos de aprendizaje hacía superar con éxito situaciones de impacto que puedan generar distrés en el cuerpo. Por lo tanto, con este proyecto también se busca cambiar esas concepciones que dejan muchas veces a un lado a personas adultas, pero que merecen también una importancia y por medio de la educación eso es posible llevando a cabo acompañamiento adecuado para que su bienestar

físico, mental, emocional e incluso cognitivo pueda permanecer en un estado óptimo de sus cualidades generales.

1. Caracterización contextual

«No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo» Hans Selye

Este proyecto está dirigido a funcionarios administrativos de la Universidad Pedagógica Nacional, en un comienzo cuando se pensó el proyecto ellos estaban en la sede Valmaría. Se ubican en edades entre los 30 a 60 años, tienen diferentes labores dentro de esta institución tales como: bibliotecarias, auxiliares administrativos, secretarias, etc., que claramente conlleva a diversas funciones y roles dentro de la comunidad. Están inmersos en un ambiente de convivencia con profesores y alumnos constante, su lugar principal de trabajo es el escritorio y el computador, es allí donde ejercen sus labores con una intensidad mínima de ocho horas al día.

Estas personas se ven enfrentadas a largos recorridos desde su casa hasta la universidad en horas pico, tanto de ida como regreso y a llevar una vida en una sociedad donde el trabajo no es remunerado de la forma más adecuada. El trabajo no es el único contexto en que estas personas se desenvuelven, la familia como en algunas ocasiones puede ser un espacio de tranquilidad y para reconfortarse, también puede ser un lugar donde diferentes motivos que afectan a los seres más queridos nos pueden desequilibrar. Es notable la cantidad de factores estresores a los que están expuestos a diario, los cuales pueden afectar el desarrollo pleno de sus relaciones y actividades con el mundo.

Pero el proyecto en el transcurso del desarrollo se vio afectado por acontecimientos globales que enmarcan una etapa en la historia de la humanidad con la llegada del COVID-19, un virus de suma peligrosidad, que afecta la salud de las personas en gran manera incluso llevándolos hasta la muerte. El Gobierno Nacional de Colombia ha tomado medidas

preventivas ante esta pandemia ya que el virus acabó con la vida de miles de personas alrededor del mundo y con su llegada al país de inmediato se tomaron las precauciones que se creen más pertinentes para disminuir los niveles altos de contagio a través de la resolución 385 del 12 de marzo de 2020, donde el Ministerio de salud declaró la emergencia sanitaria en todo el territorio Nacional teniendo como fundamento la declaratoria de la Organización Mundial de la Salud. Muchos sectores tuvieron que realizar un cese de sus actividades presenciales, pues este suceso ha afectado a la sociedad en partes como la salud principalmente, la economía e incluso el sector de la educación en donde está presente la población a quien va dirigida este proyecto.

La UPN se acoge a ciertas medidas para ayudar a que su propagación sea más lenta y que su mitigación se pueda dar teniendo en cuenta que el pico de contagio se da debido al contacto con otras personas por lo cual expide el comunicado 0254 en el cual expresa que todas las actividades administrativas que se daban de forma presencial, sean desde las casas de un carácter virtual, este primer comunicado presentaba como fecha de inicio el 18 de marzo de 2020 y como fin el 05 de abril, pero debido a que la contingencia continua en el país presentando cada día más casos de contagio, el Gobierno Nacional decide ampliar las fechas de cuarentena y por ende la Universidad Pedagógica mediante su resolución 0291 amplía las fechas.

La OMS ha planteado que el aislamiento social genera en las personas descontrol emocional, como lo son la ansiedad, la depresión y el estrés. Grosman ha manifestado la certeza de ello, los seres humanos somos totalmente sociales y al estar alejados de los vínculos de relación que se presentan con otras personas puede llevar a ocasionar dichos descontrol. Aunque actualmente las redes sociales permiten de alguna manera relacionarse

con los demás, se hace necesario y valioso el contacto físico, el ver a seres queridos y tenerlos cerca para lograr un bienestar. Además, muchas de las personas que están en aislamiento más allá de la preocupación por todo lo que gira en torno a este virus se les ha encimado una carga laboral aún más alta, que reafirmará el planteamiento sobre el aumento de personas estresadas.

Los funcionarios deben ejercer sus tareas desde sus hogares llevando así sus trabajos y cargas a otro ambiente diferente al que se presentó al iniciar el presente proyecto. Por tal razón es necesario saber las sensaciones que están teniendo estas personas a causa de estar en sus casas las 24 horas y como la pandemia está afectando a lo que denominamos estrés, si están experimentando niveles mayores o menores que puedan estar llevándolos a tener más problemas en su vida diaria y en la calidad de esta.

Esta situación trae consigo un desbalance a nivel general, donde las personas al no estar acostumbradas a las nuevas situaciones por las que se deben enfrentar pueden llegar a un distrés. Este distrés es causado por cuestiones familiares, por condiciones económicas y por la incertidumbre que hay frente a las nuevas circunstancias. Con respecto a esto, las situaciones más estresantes “son el confinamiento prolongado, el miedo a infectarse, la frustración, el aburrimiento, la falta de alimentos o productos básicos, una información inadecuada, pérdidas económicas y estigma” (EL PAÍS, 20 de abril). Se puede notar que esta situación trae diversas emociones y sentimientos a las personas, lo que permite que cada vez más sientan un riesgo palpable frente a la situación, a la cual muy pocos están acostumbrados, por lo menos en la sociedad colombiana. Según el periódico el país de Barcelona, citando a la OMS dice que debido a las implicaciones que tiene el coronavirus

“una de cada cinco personas padecerá una afectación mental, el doble que en circunstancias normales.” (EL PAÍS, 20 de abril)

Por otro lado, “lo que agrava la sensación fatalista en algunas personas es su incapacidad de evaluar los riesgos y el hecho de que lo que es un riesgo aceptable para una persona es intolerable para otra.” (New York Times, 14 de abril). Se puede ver reflejado que al no tener las herramientas para poder “atacar” esta situación se va a ir agravando la situación de las personas, y no solo en el aspecto económico, sino que repercutirá en su estado emocional, mental y físico. Por lo que es necesario citado por la revista el país de Barcelona a Galea “educar a la gente para estos desafíos y preparar a los sistemas sanitarios para enfrentarlo”. (EL PAÍS, 20 de abril)

1.1. Diagnóstico y primer acercamiento

Por lo tanto, es necesario presentar un primer diagnóstico que se realizó por medio de una encuesta, para permitir un acercamiento a una posible problemática. Las personas que participaron en este primer diagnóstico presentan un grado de estrés, que ha surgido por diferentes causas relacionadas a aspectos laborales, familiares, económicos, entre otros como se expondrá en seguida con algunas de las respuestas de los funcionarios, ya que no resultará pertinente especificar cada uno de los testimonios obtenidos:

1. Bibliotecaria, 31 años, considera que sufre de un nivel de estrés bajo, asociado a inconvenientes familiares y a dificultades económicas.
2. Auxiliar administrativa tiene 58 años, percibe que su nivel de estrés es alto y es ocasionado por su carga y jornada laboral, dificultades familiares y problemas de salud.

3. Secretaria de 55 años dice que algunas veces se siente estresada en un nivel bajo generado por la carga laboral y los inconvenientes económicos.

Partiendo de ahí, se puede resaltar que esta población ha sido seleccionada por la preocupación de la imposibilidad que tienen los funcionarios de participar en programas donde realicen clases grupales al finalizar o en medio de su jornada laboral que les pueda contribuir a disminuir el estrés, siendo esto importante como ellos mismos lo enuncian: “es necesario prestarle atención a esta problemática porque de no hacerlo puede verse reflejado en problemas de salud” (bibliotecaria) ”me puede ocasionar problemas neurológicos a largo plazo”(auxiliar administrativo).

El test de estrés laboral propuesto en el cuestionario de los problemas psicosomáticos de México permite conocer el grado en que las personas padecen síntomas asociados con el estrés y los clasifica en leve, medio, alto y grave. Los síntomas que el test enuncia son: Imposibilidad de conciliar el sueño, jaquecas y dolores de cabeza, indigestiones o molestias gastrointestinales, sensación de cansancio extremo o agotamiento, tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, disminución del interés sexual, respiración entrecortada o sensación de ahogo, disminución del apetito, temblores musculares (tics nerviosos o parpadeos) pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana y tendencias a sudar o palpitaciones. Las personas deben marcar con una X al frente de cada una de estas manifestaciones el grado de experimentación en los últimos tres meses teniendo en cuenta los siguientes ítems, nunca (uno), casi nunca (dos), pocas veces (tres), algunas veces (cuatro), relativamente frecuente (cinco), muy frecuente (seis).

Gracias a los resultados de dicho test se puede hacer un acercamiento certero sobre los síntomas que han afectado a las personas que han presentado niveles de estrés: por ende, se ha hecho un promedio de las respuestas así:

- Imposibilidad de conciliar el sueño entre pocas y algunas veces
- Jaquecas y dolores de cabeza: algunas veces
- Indigestiones o molestias gastrointestinales: relativamente frecuente
- Sensación de cansancio extremo o agotamiento: relativamente frecuente
- Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual: pocas y algunas veces
- Disminución del interés sexual: Casi nunca
- Respiración entrecortada o sensación de ahogo: algunas veces
- Disminución del apetito: la mitad afirmaron que nunca y los demás relativamente frecuente
- Temblores musculares: algunas veces
- Pinchazos o sensaciones: casi nunca
- Tentaciones fuertes de ni levantarse por las mañanas: relativamente frecuente
- Tendencias a sudar o palpitaciones: casi nunca

Al interpretar los resultados del test realizado, se puede concluir que los síntomas se presentan de manera frecuente en las personas a las que se le aplicó. Estos indicadores en su mayoría representan un riesgo que se han interpretado en significación de sus niveles de estrés.

1.2. Planteamiento del problema

Este proyecto curricular particular se desarrolla basado en la idea de que las personas adultas suelen estar estresadas por diferentes motivos, entendida como una problemática, ya que los sujetos que presentan estrés suelen tener diferentes tipos de problemas que pueden

llegar a afectar su calidad de vida. Esta problemática nace de una reflexión frente a la situación en la que se ven enfrentados gran parte de la población, por lo que se hace necesario abordarla. Este problema se pudo evidenciar más específicamente en la población de los funcionarios de la Universidad Pedagógica Nacional, los cuales cumplen diversas funciones y viven su día a día cada uno de diferente forma, pero gracias a una serie de indagaciones y de cuestionarios ya presentados, se puede ver la dificultad que están presentando a la hora de desarrollar sus trabajos o de convivir con el medio. Por lo tanto, desde las áreas humanística, pedagógica y disciplinar que propone el PCLEF ¿cómo la educación física puede contribuir en el afrontamiento del estrés entendiendo que este no permite el desarrollo integral del ser humano?

1.3. Estrés, implicaciones sociales e individuales y las afectaciones del entorno sobre el individuo

De acuerdo con lo anterior, es importante hacer una profundización al estrés, ya que es el eje principal de la problemática. Señalan Martínez y Díaz (2007) “el problema que subyace radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”. Indudablemente, el ser humano y su comportamiento son influenciados por el medio o contexto en el que están inmersos, lo cual, puede notarse a través de la observación. Esto puede mostrar la necesidad que encuentra una persona en aprender a prevenir y controlar el estrés en diferentes circunstancias de su vida que puedan alterar y poner en riesgo su salud física y mental. Por lo tanto, quien conoce estos riesgos puede generar cambios positivos y tomar acciones adecuadas para llevar una vida de manera sana y satisfactoria.

El estrés puede ser definido desde tres perspectivas diferentes. Estas han sido en las que la mayoría de los estudios se han centrado, por lo tanto, es importante y necesario resaltarlas en este proyecto. Las definiciones que se dan del estrés parten desde un estrés como estímulo, estrés como respuesta y por último una definición interactiva del estrés.

La primera se refiere principalmente a la teoría fisiológica de Hans Selye. El cual adoptó esta palabra, la que se empezó a usar con mayor frecuencia a partir de la teoría que el médico austríaco empezó a desarrollar cuando tuvo curiosidad al ver que varios de los pacientes a quienes atendía compartían ciertos síntomas en común como la falta de apetito. Estas dudas generadas en su cabeza serían el primer paso a lo que él denominaría más adelante como estrés biológico o fisiológico. Este autor definió el estrés como la “respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier tipo de demanda” (Selye, 1975a, p. 14), lo que quiere decir que el cuerpo responde de manera en contra o en pro de esos estímulos. La principal sustancia que el cuerpo segrega es la adrenalina, que se da por la activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal. Esta sustancia se expande por toda la sangre y llega a ciertos órganos, los que se preparan para responder. En este caso los sentidos se vuelven más agudos, y la mente entra en estado de alerta. Otro autor explica que todo se da desde el sistema nervioso autónomo como respuesta al estrés, en este caso una parte del sistema se activa, pero hay otra que no se activa; este que se activa es el sistema simpático dando señales desde la médula espinal a casi todo el organismo, cuando esto pasa el cuerpo se pone en estado de alerta, aumenta la vigilancia, la motivación y la activación general. Cuando este sistema se activa el hipotálamo dispone las glándulas suprarrenales, que producen la epinefrina y norepinefrina (que ayudan a controlar los latidos, la presión arterial y otras funciones importantes del organismo) y el otro sistema que es el parasimpático, que como se

mencionó se inhibe, es el que maneja las funciones que promueven el crecimiento y el almacenamiento de energía. (Muzio,2012)

En esta teoría, Selye expone que las respuestas que da el cuerpo son inespecíficas debido a que hay diferentes factores que producen estrés, factores como lo psicosocial, psicológico o físico.

Esta teoría, habla de tres fases a las que se denomina Síndrome de Adaptación General, a las que responde el cuerpo. En primer lugar, se encuentra la fase reacción de alarma, esta fase es la alteración inicial de la homeostasis del cuerpo, donde el sistema nervioso puede entrar a inhibir el sistema parasimpático (encargado de las funciones involuntarias). La segunda fase, llamada de resistencia, se da al momento en que el cuerpo al estar bajo una constante amenaza no puede sostener su respuesta inicial y empieza a generar una adaptación progresiva e intenta restablecer su funcionamiento normal, cuando el factor estresor es muy persistente, el cuerpo empieza a disminuir su resistencia y por ende entra a la siguiente fase. La fase de agotamiento se da cuando el aspecto anterior no logra realizar su función y el cuerpo va a estar exhausto al no regular la homeostasis y es lo que puede llevar a enfermedades y otros problemas.

En la definición estrés como estímulo, nos centraremos en la teoría de los sucesos vitales. Esta teoría se fundamenta en que el estrés se refiere a esos factores externos que hacen que haya estrés. Los psicólogos Thomas Holmes y Richard Rahe, exponen que los causantes del estrés están por fuera del individuo y son los que hacen que este entre en un estado de estrés. Lo que llevó a pensar esto a dichos autores fue una investigación que hicieron a pacientes que padecían de estrés, donde los causantes de esta enfermedad fueron cambios externos en su vida, como la muerte de algún familiar, un divorcio, desempleo, entre

otros, generan una reacción la que no podían soportar y sobre caían en estrés. Hay que resaltar que no necesariamente los factores externos eran negativos, pero aun así el cuerpo no se puede adaptar a estos sucesos. Estos autores crean un método para evaluar el estrés de acuerdo a diferentes cambios que pueden ocurrir en la vida de las personas. Se realiza una tabla con 43 situaciones, asignando a cada una de ellas un valor.

Por último, la teoría de la evaluación cognitiva, creada por el psicólogo estadounidense Richard Lazarus, nos permite ver la importancia de la subjetividad frente a la recepción de los estresores y como la persona puede reaccionar frente a la situación estresante. En esta teoría, hay una interacción entre el sujeto y el entorno, debido a que la respuesta puede estar guiada por factores de índole personal, lo que hace que las situaciones externas influyen de distinta manera para cada persona.

La definición que dan Lazarus y Folkman (1986, p. 43) para entender el estrés es, “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. (1986, p. 43) Por ende, como se mencionaba anteriormente el estrés depende de la evaluación cognitiva que haya realizado el sujeto frente a los estresores.

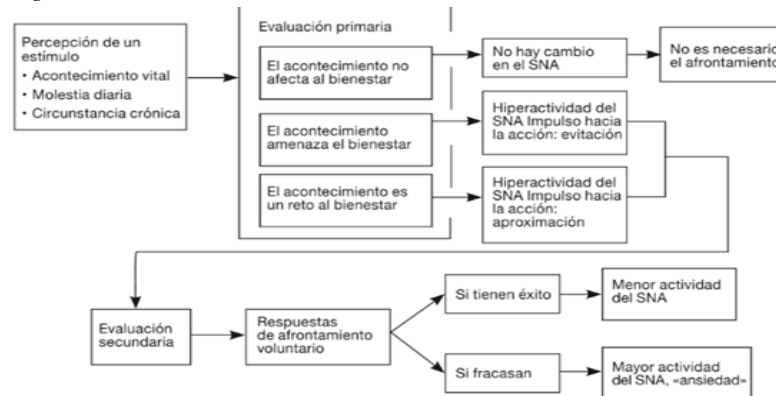
Lazarus y Folkman, a partir de una afirmación que realizan sobre la evaluación cognitiva y de determinar dos factores fundamentales que influyen en las respuestas de estrés en el sujeto, los cuales son “factores amenazadores del estrés en el individuo, y la evaluación de los recursos para minimizar, tolerar o eliminar los factores de estrés y el estrés que ellos producen” a partir de esto proponen tres tipos de evaluación, para valorar la amenaza.

La evaluación primaria, es la etapa en la que el sujeto genera en sí ciertas preguntas tanto críticas como reflexivas, por ejemplo, “¿cómo puede influir en mí? ¿qué significa este factor de estrés y/o esta situación?”, es claro que esta situación tiene un criterio determinante y es la circunstancia, en que está influyendo el factor en ese momento sobre lo que el cuerpo físico o mental necesitan, puede ser importante el momento, pero también puede simplemente no generar en sí alguna inquietud, porque un suceso no tiene nada que ver con el sujeto que está viviéndolo, o porque no lo ve de una manera para que este le genere estrés.

Este factor tiene un sentido crítico ya que entra al análisis de la persona a clasificar si esa situación es estrés o una amenaza, teniendo en cuenta que la amenaza tiende a traer consecuencias a futuro cercano por ejemplo la angustia que genera el miedo, el temor al fracaso, el miedo a ser rechazado, o el miedo a lo nuevo.

La evaluación secundaria, da cuenta de la valoración hacia los recursos de afrontamiento que tenga la persona frente a la situación. Esto “implica una búsqueda cognitiva de las opciones de afrontamiento disponible y un pronóstico de si cada opción tendrá o no éxito a la hora de abordar un estresor” (Lacosta, 2010, pág 16). Lo que permite a la persona generar respuestas que le pueden afectar o no. Es decir, que el estrés va a surgir dependiendo las valoraciones que haga la persona. Y por último está la reevaluación, que se refiere al feedback que hace la persona durante el desarrollo de esa interacción entre él y el estresor, y permite que haya correcciones.

Figura 1



La conceptualización de Lazarus del estrés como proceso

Fuente: Acosta Vidal, Víctor (2019)

1.3.1. Elementos constitutivos del estrés.

El estrés es un proceso el cual se percibe y se reacciona desde la singularidad de cada persona, los cambios a nivel físico y psicológico puede que varíen según la personalidad y la experiencia de cada ser. Sin embargo, este problema tiene factores en común que llevaron a generar una curiosidad sobre este fenómeno, generando así su investigación y desarrollo a lo largo de los años los cuales se presentarán a continuación teniendo en cuenta la perspectiva dada por el centro de investigación y terapias en trastornos psicológicos, Área Humana, de Madrid España.

1. **Alteraciones emocionales:** Estas se presentan al experimentar sensaciones de ansiedad, miedo y enojo, que son las más comunes al momento de entrar en un estado de estrés negativo, ante alguna circunstancia o situación no deseada.
2. **Alteraciones físicas:** Son síntomas que generan malestar y dolor en el cuerpo, las cuales se producen por diferentes reacciones fisiológicas en el momento que se posee estrés. Las más comunes según autores como Selye y Muzio son fatiga, insomnio, dolores de distintos tipos (musculares, estomacales, de cabeza, etc.), imposibilidad de

conciliar el sueño o sueño fragmentado y cambios en la ingesta; mayor o menor apetito.

- 3. Cambios en la conducta:** Aquí se encuentra la forma en que la persona afronta la situación de una manera inadecuada, generando que cambie el trato en las relaciones sociales y diferentes contextos.
- 4. Alteraciones mentales:** Dificultad para concentrarse, pensamientos obsesivos autocrítica y preocupación excesiva, hacen parte de este tipo de anomalías que suelen ser convergentes en personas estresadas y ser una reacción a las situaciones o componentes estresores.

De acuerdo con estos elementos, se puede ver que la población presenta diferentes síntomas de los ya mencionados. Pues como ya se ha evidenciado en un momento, las diferentes situaciones por las que están atravesando los funcionarios de la universidad durante la pandemia se han generado nuevas situaciones que los afectan, entre esas y una de las más relevantes es el estrés laboral causado por la exigencia que conlleva desempeñar todas sus labores desde una virtualidad, además de las cargas que ya traían antes de la pandemia. Lo que genera dificultades en concentrarse en las tareas que tiene que realizar y aún en otras situaciones de sus vidas que no dejan de ser menos importantes.

1.3.2. Tipos de estrés (Distrés y Eustrés).

El cuerpo representa todas las acciones que el sujeto realiza en la vida siendo el medio físico con el cual se conecta con el mundo, con el contexto, con el medio. Existen diversos factores que logran generar que el ser tanto en lo físico como en lo mental sienta diversas alteraciones y logre un desequilibrio emocional, Gutierrez Garcia (1998), dice que Selye (quien es denominado como el padre del estrés), logra diferenciar el estrés de dos formas que

para él son fundamentales, por un lado, lo agradable y por otro lado lo desagradable, entendiendo así como el eustrés o buen estrés, y el distrés como el mal estrés. Por lo tanto, el distrés es un estrés excesivo debido a situaciones que perturban la tranquilidad de la persona de forma más marcada y genera angustia, desesperación, inconformismo, rompiendo la conexión que existe entre la mente y el cuerpo, generando que una persona no responda de forma adecuada ante las situaciones que presenta el cuerpo, por ejemplo el mal estrés es todo eso que le disgusta de sí mismo que le causa tristeza, enojo, es esa incapacidad del sujeto para adaptarse, se relaciona mucho con malas noticias, fracasos, enfermedad, frustración, ser presionado, entre otras.

Mientras que el término eustrés hace referencia a eso bueno que el cuerpo logra asimilar en una situación es decir la buena salud física y el bienestar mental, ayudando a que un cuerpo pueda desarrollarse de mejor manera y con todo su potencial, asimilando estos términos con un sujeto y su máxima expresión de claridad mental y de condición física, siendo esto todo lo que causa placer en una persona, sintiéndose a gusto consigo misma de realizar una actividad siendo ésta una primera experiencia, teniendo la capacidad de adaptarse, para poder llegar a este estrés positivo basta con realizar actividades deportivas que estén a gusto con el sujeto, compartir experiencias nuevas y agradables, compartir con personas, disfrutar de ratos de tranquilidad, es decir todas las conexiones posibles que tengan que ver con la felicidad.

Es claro que son diferentes las formas en las que una persona interpreta cada situación teniendo en cuenta que en una diversidad de sensaciones un sujeto puede relacionar de forma positiva a una situación de distrés y otro simplemente no soporta las situaciones de distrés.

1.3.3. Grados de estrés.

Es claro y no hay que apresurarse a la hora de hablar de estrés ya que las causas que generan que los individuos lleguen a un estrés son muy diversas, tanto así que no todos generan un estrés igual, no todas las personas se estresan de la misma manera.

El estrés se evidencia en diferentes síntomas que tienen que ver con cambios en sus emociones, dificultades físicas: como dolores de cabeza o de espalda, intestinales: como diarrea o estreñimiento, o fisiológicos que tienen que ver con dolores en el pecho o dificultades para respirar. Bajo estos síntomas se puede establecer una clasificación que es de gran importancia a la hora de implementar un proyecto teniendo en cuenta que la población a tratar maneja diferentes labores dentro del lugar de trabajo y esto puede llegar a generar un estrés sea muy leve o elevado y de tal manera desde la educación física poder intervenir.

1.3.3.1. Estrés Agudo.

Es el más común dentro de las personas y se da como reacción a una exigencia puntual, suele darse en lapsos cortos de tiempo y es de corta duración, es decir que puede ser fácilmente controlable y se manifiesta cuando la persona empieza a sentir síntomas de cansancio y ligera ansiedad.

1.3.3.2. Estrés Agudo Episódico.

Se caracteriza por presentar los problemas del agudo, pero de una forma más repetitiva y suelen llevar su vida envuelta por ese ir y venir de emociones donde reflejan una vida desordenada y que su estado de ansiedad es mayor, suelen estar así todo el tiempo y por

el contrario en esta sus síntomas se presentan de forma más grave ya que se da migraña, dolores tensionales, hipertensión arterial y son propensos a sufrir enfermedades cardiacas.

1.3.3.3. Estrés Crónico.

Es un estrés que lleva a la persona a un desgaste tanto en lo físico como en lo emocional presentándose de forma constante generando agotamiento en los sujetos, este se presenta muchas veces por las situaciones que la persona presenta, lo socioeconómico y lo cultural pueden afectar y marcan en el desarrollo de la personalidad de las personas causando en ocasiones emociones muy fuertes que llevan al suicidio.

Toda enfermedad o sintomatología trae consigo misma una serie de consecuencias desde diferentes aspectos y eso se ven reflejados en unos efectos, en Psicológicos que genera en la persona todo lo que tiene que ver con su sentir personal como ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, nerviosismo, esos solo mencionando algunos , están los Psicosociales que no afectan solamente su actuar personal sino también el actuar en comunidad, generando efectos de drogadicción, alcoholismo, conductas impulsivas, temblor, arranques emocionales y más, el efecto Biológico en el cual los temas de su cuerpo empiezan a tomar un cambio circunstancial como en el aumento de sus hormonas, elevación de la glucosa, incremento del ritmo cardíaco, sudoración extrema, escalofríos, nudos en la garganta. Y por último presenta un efecto el cual afecta también su vida cotidiana y son los efectos laborales donde el individuo empieza a generar pérdida del interés por ir a trabajar, asentándose del mismo, tienen alto índice de accidentes y un mal ambiente de trabajo.

Es evidente que muchas circunstancias de la vida pueden cambiar el sentido de la vida de una persona, cuestiones emocionales que alteran la percepción del espacio y del entorno

en el que convive siendo causantes de ira, tristeza, afectando de una u otra manera la calidad de vida de la persona en el mayor de los casos de los adultos y trabajadores y según el Dr. Dionisio Zaldívar, especialista cubano en psicología clínica, recomienda cuatro tipos de estrategias para tratar el estrés:

Estrategias Generales: quien propone la promoción y el mantenimiento de un buen estado de salud física, dándole importancia a la realización de ejercicio físico, al manejo de las comidas desde la nutrición con una dieta apropiada de acuerdo a la edad del individuo.

Estrategias Cognitivas: Habla del sujeto en un estado de negativismo con pensamientos irracionales y deformados y busca hacer un control a estas emociones.

Estrategias fisiológicas: prevención y control de los estados de activación psico fisiológicas, desde la relajación física, la meditación, el control de la respiración.

Estrategias conductuales: En este se trabaja que el individuo entre en un estado de solución de problemas, buscando el autocontrol, toma de decisiones y que el individuo se enfrente a situaciones conflictivas y sepa afrontarlas.

1.4. Afrontamiento, una respuesta al estrés

Al haber considerado y profundizado en el estrés, es necesario enfocarnos en la manera en que este puede ser manejado. Lazarus y Folkman “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (1986, pág. 164). Según estos autores el afrontamiento es la manera en que el sujeto responde a las circunstancias que han causado estrés en su vida. Desde una

perspectiva similar según Stone y Cols dicen que el afrontamiento es una “serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles” (1988, pág. 183). Dadas estas definiciones se considera que el afrontamiento es la manera pertinente para manejar el estrés en los funcionarios, ya que se pueden dar estrategias para que logren llegar a un mejor estado de estrés y que este no sea perjudicial para sus vidas. Cabe resaltar que hay amplias maneras de afrontar el estrés y esto depende del sujeto, no todos pueden enfrentarse al estresor de la misma manera.

1.5. Prácticas corporales: Una mirada para afrontar el estrés

El estrés siendo la característica principal a la que va dirigido el proyecto debe verse reducido por medio de una de las propuestas que desde la Educación Física se puede plantear y es a partir de las prácticas corporales la herramienta que se utilizará para que se de esa minimización del estrés.

Desde la realización de diferentes prácticas corporales que ayuden a bajar índices de estrés, los trabajadores podrán terminar su jornada de trabajo de una forma más amena equilibrando cargas con trabajos donde la liberación de endorfina sea grande compartiendo con sus pares. Esa es la sustancia que se conoce como la sustancia de la felicidad que se produce por diferentes prácticas que le generan una sensación de placer al cuerpo así ocasionando que se aísle la sensación de dolor.

Las prácticas corporales han acompañado al hombre desde toda su evolución, desde que surgió la bipedestación, pasando por la creación de las herramientas, hasta todos esos usos que se le han dado al cuerpo, como el correr, chatear, cocinar, etc., lo que podemos denominar prácticas corporales. Víctor Chinchilla (2012) dice que las “prácticas corporales

manifiestan las características de una cultura a través de creencias, hábitos, valores, saberes y técnicas sobre la valoración de la vida, la convivencia, las relaciones con el medio ambiente, la supervivencia y la capacidad creadora del sujeto.” Las prácticas corporales son esas mediadoras entre el sujeto y el ambiente, son las que nos posibilitan realizar las cosas más necesarias de nuestra cotidianidad, son las que nos dotan de nuestra cultura, sea cual sea. Permite que podamos comunicarnos con el otro y con nosotros mismos, establecer relaciones con el mundo.

Como antes se mencionó las PC son todas aquellas prácticas que puede realizar el cuerpo, que más allá de ser un ejercicio físico se tenga la intencionalidad de expresar y/o comunicar algo por medio del cuerpo. Entendiendo así que ese movimiento corporal puede evidenciar la relación del ser humano con el entorno. Bien lo dice Luz Elena Gallo: la danza es una práctica corporal ya que el cuerpo está en un espacio de experimentación que aunque realice gestos aprendidos es un espacio que le permite al ser moverse como él lo desee y se pueda expresar libremente.

Las prácticas corporales, según Galvis son esas “expresiones culturales e históricas de lo humano, en búsqueda de procesos creativos, comunicativos, de socialización, de control y reconocimiento que se pronuncian a través de las prácticas deportivas, lúdicas, recreativas, artísticas, de expresión corporal y de ocio.” (p,4) Sin embargo, es importante aclarar que no se puede confundir con actividad o ejercicio físico, pues esta práctica va dirigida más hacia lo que la persona quiere expresar de su relación con el medio y no tan guiados a técnicas o reglamentos físicos.

Todas estas definiciones de PC nos hacen entender que hay una relación entre todas, hay un punto que todas tocan, y es que las prácticas corporales son todo el conjunto de

acciones que hace el cuerpo para llegar a un fin, como bien lo dice Arlés y Sastre (2007), las prácticas corporales tienen una característica esencial que es dotar de alguna intención a esas prácticas, y que está mediado por el contexto y cultura en la que se encuentra.

“Las prácticas corporales como conjunto de interrelaciones de saberes, técnicas, actores y escenarios adquieren versatilidad y variabilidad de acuerdo con su localización y situación. En un contexto de globalización y de reivindicación de lo diverso, la especificidad contiene valores y sentidos a los cuales la pedagogía debe responder” Víctor Chinchilla (2012), por esta razón es pertinente trabajarlas en este proyecto curricular, ya que debido a la población de cierta manera, la mayoría de sus prácticas estarían frente a un computador y eso se nos hace necesario no transformarlo, no cambiarlo, sino darles otras alternativas.

Es característico de los seres humanos tener una intención a cada una de las actividades que realizan a diario, su significado y objetivo es lo que impulsa a desarrollarlas. Desde muy temprana edad existen factores culturales que influyen dichas finalidades, por ejemplo, la familia y la escuela son los primeros entes que se encargan de dirigir y guiar a las personas en su construcción.

Siendo la educación física un “elemento estructural de la educación que empleando el movimiento humano como medio, compromete al ser humano en su totalidad posibilitando adaptaciones inteligentes al medio social, cultural y natural para que logre vivir y convivir humanamente (Documento Renovación del Registro Calificado Licenciatura en Educación Física PCLEF. pág,40).” en pro de este desarrollo, brinda al sujeto generar una serie de prácticas corporales, con la intención de que obtenga diferentes experiencias corporales para su relación con el mundo.

Podemos observar según los conceptos definidos anteriormente como el estrés y las prácticas corporales hacen parte del presente en la humanidad, teniendo en común como característica principal la relación con el ambiente inmediato, esa interacción que tiene el cuerpo con lo externo, pues la primera capta todo tipo de situaciones que se están experimentando en el momento a través de la segunda y genera una respuesta ya sea positiva o negativa por medio de esta misma.

Si bien una PC nos permite conocer lo que sucede en el contexto, se podría decir que en relación con el estrés funciona como medio que brinda información al cuerpo para que éste la perciba y genere los procesos internos del sujeto ya explicados anteriormente. De esta forma las PC como forma de conocimiento físico, aportan a la representación e ideas que el ser humano puede tomar de la infinidad de cosas que lo rodean.

De igual manera, no se puede encerrar a las prácticas corporales solo en percepción, en la misma forma su cualidad de expresión tiene cabida en el tema del estrés, pues estas también están presentes en la forma de reaccionar a ciertos estímulos más exactamente esas diferentes acciones que llevamos a realizar. En este orden de ideas es esa manera de manifestarnos, de revelar esa sensación percibida tanto de agrado, como de desagrado ante cada situación que se tiene a diario en la vida.

De esta forma encontramos a las PC como un componente presente en el estrés y teniendo en cuenta la clasificación que se le ha dado entre eustrés (positivo) y distrés (negativo) lo cual se refiere a la manera en que se reacciona al estímulo. Las PC son de vital importancia para determinar que puede conllevar a un estado positivo o negativo y la forma en que se manifiestan estos aspectos de manera física y emocional.

1.6 Antecedentes

Para la realización del PCP es importante primero realizar un rastreo claro y preciso en documentos los cuales hacen relación en los temas más importantes que abarcan esta investigación, para ello se hace la búsqueda de forma local como lo sería en la UPN y más cercano la facultad de educación física, lo Nacional con documentos de investigación tanto de revistas como también de otras universidades en las cuales tengan en sus programas al de Educación Física y por último a nivel Internacional teniendo en cuenta diferentes textos de autores conocidos por sus grandes aportes.

1.6.1. Locales.

1. En la Universidad Pedagógica Nacional se presenta un proyecto de grado por los autores Mary Luz López, Fredy Montaña y Eduard Grisales el cual titulan Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés.

Para contextualizar este proyecto llevó a cabo la prueba piloto en el establecimiento de reclusión para mujeres “el buen pastor” que se sitúa en la Ciudad de Bogotá Colombia y se publica el 24-11-2016

Proyecto Curricular Particular planteado para personas con alto nivel de distrés (estrés negativo) y que se busca a través de la expresión corporal mejorar la calidad de vida de las personas encontrando en ellas un estrés positivo, debido esto al aislamiento en el que mantienen las reclusas llevándolas a ser más propensas a tener un estrés alto, llamado distrés siendo este el estrés negativo. Teniendo como medio la Educación Física para aliviar esos niveles de estrés.

Su metodología fue dividir por fases diferentes temas que tienen que ver con la introspección del ser, trabajando así la mente, con dinámicas de concentración, exploratoria para adaptarse al medio y también reconocerse, emocional donde pudieran darse así cuenta del rol que está teniendo en el espacio que habita, cuáles son esas virtudes y esos momentos negativos para así tener conciencia de ellos, y entre otros que llevaban a las participantes a mejorar su calidad de vida dentro del centro.

Dentro de este proyecto trae a colación factores muy importantes para la realización del presente proyecto, desde los cuales identifican causas fundamentales por las que el cuerpo humano se estresa y reacciona a diferentes situaciones, en este caso se evidencia la preocupación de las personas al estar en un estado de reclusión, al estar en una rutina marcada por cuatro paredes, diversidad de situaciones que pueden incluir el peligro y todo esto causar estrés, que dentro del cuerpo es algo que reacciona de formas distintas y se debe tener en cuenta de forma primordial que en cada persona existe una reacción diferente a cada situación, en este caso muestran que el nivel de estrés en el cual se encuentran las reclusas es negativo, y para ello es pertinente realizar actividades de reconocimiento y de la importancia de cada sujeto en el medio para que así esto lleva a que cada individuo tenga una perspectiva de su espacio y así alcanzar el Eustrés.

2. Sergio Humberto Barbosa Granados y Ángela María Urrea Cuéllar, realizan una investigación llamada “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental: una revisión bibliográfica”, en la que hacen una revisión bibliográfica de los beneficios que trae la actividad física en el ser humano.

En esta investigación hablan acerca del sedentarismo y lo que causa en el organismo, ya sea obesidad, enfermedades cardíacas, y la muerte por la enfermedad mencionada.

Mencionan que las personas deberían tener poco tiempo de actividad física para prevenir la enfermedad, debido a que el ejercicio produce endorfinas que ayudan reducir la depresión, ansiedad y estrés, también trae beneficios físicos, psicológicos y sociales.

La metodología, como mencionan en la investigación, es de tipo cualitativa y bibliográfica, analizando e interpretando la información, para llegar a sistematizar objetiva y metódicamente para concretar el tema.

Como conclusión se pudo observar que la actividad física si ayuda tanto mental como físicamente y reduce las enfermedades que se pueden adquirir debido a la falta de esta. Se resalta una mejora en capacidades cognitivas, habilidades sociales, la disminución del estrés, depresión, y de enfermedades como el alzhéimer y demencia.

Es importante reflexionar siempre hacia la importancia de las dimensionalidades del ser y del bienestar de cada una de ellas, por ende, en el documento presentan la actividad física como una contribución a que el sujeto realice actividades diferentes a las que comúnmente ejecuta. Se puede apreciar que son diferentes componentes los que son necesarios para que un individuo tenga un bienestar absoluto y desde este proyecto permitir que pueda enfrentar a situaciones de estrés desde situaciones de reflexión crítica a partir de prácticas corporales que permitan llevar al sujeto a esas situaciones.

3. “Uno, dos, tres, cero estrés” es una propuesta pedagógica para el manejo del estrés en el adulto mayor a partir de la recreación, realizada por Ronald Fernando Arenas Ospina en el Instituto Educativo Distrital República de Colombia (jornada nocturna) localizado en la ciudad de Bogotá.

Este proyecto tiene como intención contribuir de manera considerable al manejo del estrés por medio de actividades recreativas, planteando que este es un problema el cual afecta a las personas en lo físico, psicológico y emocional. Teniendo como objetivo principal identificar el impacto que tiene la recreación frente al problema ya expuesto.

El autor realiza un análisis sobre la implementación de sus clases, las cuales van enfatizadas al trabajo colaborativo, donde da cuenta de que ciertas actividades son efectivas para la identificación de problemas y conductas que pueden generar estrés, también como este se puede reducir y manejar significativamente saliendo de la monotonía, generando espacios de esparcimiento y diversión.

El presente documento es tomado como referencia de inicio gracias a la importancia que le da al adulto mayor en relación al bienestar físico, emocional y cognitivo que es necesario en la sociedad. No solamente tener espacios de aprendizaje en instituciones de educación formal sino también en espacios de recreación o de informalidad, que en el proyecto que se está ejecutando, toma de gran importancia a una población adulta entre los 20 a los 60 años.

1.6.2. Nacionales.

1. En la revista ciencias de la salud, se publica una investigación que hicieron Paula Camila Ramírez Muñoz, Laura Isabel Valencia Ángel y Myriam Oróstegui Arenas acerca de la “asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga”. Esta investigación inicia dando soportes acerca de los beneficios de la actividad física y las recomendaciones que se dan a la hora de prevenir el estrés por medio de esta. La problemática que expone esta investigación es que los niveles de sedentarismo en la

población son muy altos y muestra que una investigación reveló que el 31% de la población adulta mundial son físicamente inactivos y esta cifra aumenta cada vez más. También hablan que en el 2010 una investigación en Colombia arrojó que sólo el 50% de la región de Santander los adultos cumplen con la recomendación de actividad física en el tiempo libre y en cuanto el estrés la mayoría de adultos que realizaban actividad física tenían niveles más bajo de estrés (en diferentes estudios realizados en el mundo).

Para este estudio observacional, se incluyeron 502 sujetos, los cuales fueron entrevistados y la información acerca del estrés psicológico fue obtenida mediante la escala de estrés psicológico percibido y la información de la actividad física obtenida mediante el International Physical Activity Questionnaire. Se hizo un análisis sociodemográfico (edad, sexo, ocupación, etc.). En los resultados arrojó que el nivel de estrés era mayor en mujeres, (quienes eran el 53% de los participantes) que en hombres. Encontraron que algunos factores asociados al estrés psicológico dependen del sexo, ocupación, edad, estrato socioeconómico, entre otros. En el análisis que se hizo de la asociación de la actividad física con el estrés se concluye que las personas que cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS tienen 1.9 puntos menos en el puntaje de estrés psicológico percibido y que el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS en el tiempo libre son protectores contra el estrés psicológico.

Por lo tanto, nos muestra la importancia que tiene la actividad física en las personas para mitigar el estrés que ha sido causado por diferentes factores en la población colombiana.

2. Eduardo Giovanni Trujillo de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) desarrolla en su proyecto los determinantes sociales en la salud el estrés y trabajo en

el 2019 los aspectos importantes del estrés y el trabajo, dando conceptos desde la salud, posibles causas, patologías que presenta, tipos de evaluación y entre otros.

Habla de las condiciones sociales por las que puede pasar el ser humano para llegar a un estrés negativo, mencionando como importante la situación socioeconómica, la inseguridad social, la alimentación, la exclusión y dándole importancia a la condición laboral, al ron dentro de la empresa, su calificación salarial, la comunicación con compañeros de trabajo.

Se refiere también a los tipos de prevención que puede tener el estrés laboral y como desde la salud ocupacional o desde la gestión de seguridad y salud en el trabajo se le da prioridad a los empleadores para poder tener una mejor calidad de vida, previniendo con programas para la prevención de enfermedades laborales.

3. Estrés laboral: estudio de revisión realizado por Julieth Estefanía Osorio y Lucila Cárdenas Niño de la Universidad de San Buenaventura Medellín, Colombia en el año 2016. Para poder llevar a cabo esta investigación se requirió en primer lugar se plantee una pregunta problémica que guiará el desarrollo, surgiendo así ¿cuál es la conceptualización del estrés laboral, sus modelos de explicación y variables relacionadas? A partir de este planteamiento fue necesario comenzar un recorrido por distintos textos y artículos que sirvieran de ayuda, para esto tomó ayuda de diferentes bases de datos como lo son: Scencedirect, Ebsco, Scielo, Redalyc, Dialnet, Doaj, Base.

En el que principalmente hicieron una revisión específica del término “estrés” en aproximadamente 62 artículos que se pudieran relacionar de alguna manera con lo estudiado. Por lo que les permite afirmar que existen diversas maneras de comprender dicho término,

pues bien, se puede encontrar una distinción de adaptación según disciplinas académicas. Sin embargo, se decidió abordar más específicamente sobre el estrés laboral, analizando que en la constitución política de Colombia es catalogada como una enfermedad, que está asociada a diferentes factores tanto externos como internos de las personas y de los ambientes laborales que se presentan.

4. “Estrategias De Afrontamiento De Los Estudiantes De La Universidad Cooperativa De Colombia Sede Villavicencio” es una investigación realizada por dos estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio del programa de psicología, con el fin de determinar las estrategias que usan las personas para afrontar el estrés, entendiendo las estrategias de afrontamiento como “como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes” (pág. 5). Y estas estrategias pueden darse dependiendo la situación, sin dejar de lado que las emociones juegan un papel importante.

Por otro lado, se profundiza en acerca de las estrategias de afrontamiento, donde Lazarus y Folkman establecen dos modos de afrontamiento, uno “dirigido a manipular o alterar el problema” y el afrontamiento “dirigido a regular la respuesta emocional a la que el problema da lugar” (pág. 12) y luego se determinaron 8 estrategias principales para el afrontamiento. “Tres correspondientes al modo centrado en el problema (confrontación, búsqueda de apoyo social y búsqueda de soluciones) y cinco referidas, al modo centrado en la emoción (autocontrol, distanciamiento, reevaluación positiva, autoinculpación y escape/evitación)” (pág. 12).

1.6.3. Internacionales.

1. En el año 2015 Carmen Padilla Lozano y Danny Arévalo Avecillas en Ecuador, Santiago de Guayaquil realizaron una investigación que nombraron como: “Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado”. La cual tiene como objetivo poner en práctica 3 técnicas para disminuir el estrés que manejan docentes adultos de pregrado de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil y la Escuela Superior Politécnica del Litoral que trabajan y cursan un programa doctoral.

La metodología que se llevó a cabo en esta investigación tiene un enfoque cuantitativo. Que les permitió adquirir información que pudieran tabular y cuantificar los resultados. En este caso el tipo de estrés que manejan es el laboral, por lo que se les sugirió a las personas que luego de su jornada laboral realizarán las tres técnicas de reducción del estrés presentadas por Charles Hobson y Linda De Lunas en Estados Unidos.

La primera de las técnicas se llama: respiración profunda, que se entiende como inhalar y exhalar de forma lenta y consciente. Se puede realizar en cualquier momento ya que es muy simple y no requiere de tanto tiempo. La segunda se denomina: imágenes. Consiste en que la persona se transporte proyectándose a lugares o situaciones específicas que le generen satisfacción. Esta técnica resulta ser más difícil de aplicar pues sus resultados son más favorables en lugares sin ruido y aislados, siendo esto un inconveniente por la disponibilidad del tiempo de los trabajadores. La última técnica es: la relajación progresiva se basa en generar una rutina de relajación para todos los músculos del cuerpo.

Al finalizar 6 semanas aplicando estas técnicas, los encuestados presentaron resultados positivos en el objetivo de reducción del estrés, sin embargo, se pudo analizar allí que la eficacia de la técnica de las imágenes es mayor en las mujeres, mientras que en los hombres fueron más efectivas las otras dos técnicas. Teniendo como indicador central la reducción del pulso cardiaco, pues resaltan que es un síntoma claro en el aumento del estrés. Ya que cuando logran controlarlo pueden tomar decisiones más acertadas y en ese sentido alivianar la carga que tienen.

Es importante para poder tener en cuenta cada una de las técnicas en las cuales se basa este documento, que aportan a que el sujeto pueda realizar ejercicios de auto control de situaciones, por ende, para manejar un tema amplio como es el estrés en donde se presenta por diversas razones se debe conocer técnicas que contribuyan al bienestar.

2. En la Universidad empresarial siglo XXI se realizó un proyecto de aplicación profesional dirigido por Pablo Daniel Bartaburu estudiante de la licenciatura en psicología, nombrado “La actividad física como estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones. Una intervención sobre el individuo” en el que se incluye un programa de ejercicios físicos y de relajación para prevenir el estrés laboral.

Este estudiante hace primero una reflexión en cuanto al término trabajo, pues es allí donde centra su lugar de intervención y según la investigación que expone, se puede afirmar que es por la cantidad de cargas laborales que tienen los sujetos por lo que están predispuestos a sufrir de varias enfermedades psicológicas y entre ellas encuentra el estrés. Del que posteriormente hace una revisión extensa histórica sobre el concepto desde diversas áreas con su respectivo análisis.

Para determinar el grado de estrés presenta una encuesta y muestra un análisis cuantitativo para luego poder hacerlo cualitativamente. De allí resultaron varios resultados, como: Organización ambiente, cultura organizacional, comunicaciones, conflicto motivación, clima laboral, entre otras. Para que así, teniendo en cuenta estos aspectos lograra realizar un programa que intervenga en ellos.

El plan de intervención de este proyecto consistió en implementar en 9 encuentros actividades físicas, en lapsos de 20 a 30 minutos durante la jornada laboral de la población para que de esta manera fuera de manera obligatoria la asistencia. Para llevar esto a cabo las dirigió él desde su fundamento como estudiante de psicología y además solicitó apoyo de un educador físico por parte de la empresa.

A modo de conclusión resalta la importancia de prestar debida atención al personal de la empresa, pues como se sabe son parte fundamental de cualquier entidad y requieren de atención en su salud y bienestar. Ayudando a que se contrarreste este problema por medio de actividades físicas que logren generar impactos positivos.

3. En el año 2016, Carolina Ortiz hace un estudio sobre el estrés en estudiantes universitarios, el cual se llama “Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la facultad de odontología”. En este estudio se plantea que, al ser estudiantes nuevos en la universidad, están sometidos a estresores como el no saber bien qué carrera escoger, enfrentarse a un nuevo contexto, con nuevas normas, etc.

El proceso de recolección de datos fue de dos encuestas, una de actividades deportivas, que ayuda a saber con qué frecuencia los estudiantes realizan prácticas deportivas

y la segunda encuesta sobre el estrés. Ésta investigación fue hecha con un diseño descriptivo correlacional que ayudó a determinar la relación que hay entre la realización de actividades deportivas y la prevención del estrés.

Como conclusiones se muestra que la realización de prácticas deportivas no tiene gran correlación con la prevención del estrés, sin embargo, durante la investigación en diferentes documentos citados se ve la importancia de la actividad física para la prevención del estrés.

Tabla 1

Resumen de antecedentes

TÍTULO	AUTOR	PAÍS-AÑO	DESCRIPCIÓN/APORTE AL PCP
LOCAL			
Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés	Mary Luz López Gómez, Fredy Orlando Montaña Mejía, Eduard Steven Grisales Murillo	Bogotá, 2016	Nos aporta con diferentes conceptos como los son el distrés, eustrés, estrés, y por medio de diferentes dinámicas como poder alivianar las causas de estos, teniendo en cuenta lo fundamental que es la expresión corporal para el reconocimiento del ser y de la importancia de su papel como sujeto en la sociedad.
Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental: una revisión bibliográfica.	Barbosa Granado Sergio Humberto y Urrea Cuellar Angela María.	Bogotá, 2018	Nos ayuda a sustentar el porqué de las prácticas corporales para contrarrestar el estrés, debido a que la actividad física es necesaria para la salud mental y física.
“UNO, DOS, TRES, CERO ESTRÉS” Propuesta pedagógica para el adulto mayor a partir de la recreación	Arenas Ospina Ronald Fernando.	Bogotá, 2013	Permite establecer cómo el estrés afecta de manera física, psicológica y emocional a las personas. Y como actividades que se salgan de la monotonía ayudan al manejo y reducción del estrés.
NACIONAL			
Asociación entre actividad física y estrés psicológico	Paula Camila Ramírez Muñoz,	Bucaramanga-Colombia, 2015	Soporta las diferentes variables que se asocian con el estrés como: sexo,

percibido en adultos de Bucaramanga	Laura Isabel Valencia Ángel, Myriam Oróstegui Arenas.		ocupación, ingresos económicos entre otros y establece que la actividad física puede ayudar a reducir los niveles de estrés independientemente de su causa.
Determinantes sociales en salud, el estrés-el trabajo	Eduardo Giovanni Trujillo	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia, 2019	Da a mostrar las diferentes causas por las cuales puede pasar el ser humano para llegar a un estrés negativo en el trabajo, hablando de patologías, causas, la importancia de la sociedad y nos ayuda a la hora de plantear nuestro proyecto hacia el estrés de poder identificar los diferentes medios por los cuales se puede llegar a el estrés.
Estrés laboral: estudio de revisión.	Julieth Estefanía Osorio y Lucila Cárdenas Niño	Medellín-Colombia, 2016.	Es un estudio sobre los términos de estrés y estrés laboral, analizado desde diversos artículos. lo cual aporta a la presente investigación orientaciones respecto a la forma en a que se emplean los términos ya dichos.
Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio.	Geraldín Valeria López Peña y Julián Camilo Vélez Barragán	Villavicencio-Colombia, 2018	Es una investigación que nos sirve para determinar formas en que las personas pueden disminuir el distrés.
INTERNACIONAL			
Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado.	Carmen Padilla Lozano Danny Arévalo AVECILLAS	Ecuador - Santiago de Guayaquil, 2015	Esta investigación aporta en la implementación de tres técnicas que está comprobado que ayudan a disminuir el estrés, así como también algunos indicadores para lograr el objetivo.
La actividad física como estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones. Una intervención sobre el individuo	Pablo Daniel Bartaburu	Argentina, 2010	Este proyecto refleja la importancia de la relación del aspecto emocional con el físico. Logra poner en evidencia la necesidad de tratar el problema del estrés y la manera en la que se puede dar solución mediante la actividad física.
Las actividades deportivas como estrategia de	Ortiz Rodríguez Carolina	Lima-Perú, 2016	Este documento da muestra de la importancia que se le da a la práctica de

prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología.			actividades deportivas y la forma en la que pueden ser usadas para lograr contrarrestarlo.
---	--	--	--

Fuente: elaboración propia

1.7. Marco Legal.

El marco legal es un aspecto importante en la realización de este proyecto en cuanto sustenta y le da una fundamentación legal y política al proceso que se quiere llevar a cabo, es necesario para el desarrollo de este proyecto ya que proporciona una serie de límites en la implementación, que dan orientaciones acerca de la población, de lo que se puede realizar y cómo hacerlo debido a la importancia y veracidad de ellas.

Siendo así un conjunto de leyes, normas y legislaciones que se categorizaron en locales, nacionales e internacionales, para poder hacer un ejercicio de lo micro a lo macro, que servirá en primera instancia para hacer un acercamiento más acertado desde lo que más se tiene cercano y así igualmente poder comprender lo que sucede y rige externamente, sin desconocer que ello también afecta el proyecto presente.

De esta manera, se presentan algunas de las normas que resultan importantes, a continuación, serán enunciadas mostrando a que se refieren y evidenciando porque tienen el espacio para mencionarlas en este trabajo, en cuanto a su relación con el tema a tratar.

1.7.1. Local.

1. Normatividad UPN, reglamento Higiene y seguridad industrial: Donde la Universidad Pedagógica Nacional en el punto 3 del reglamento se compromete a destinar los recursos necesarios conformes al Sistema General de Seguridad y Salud en el Trabajo

compuesto por la institución, con los planes de prevención y capacitación para posibles enfermedades o accidentes laborales comprendiendo factores compuestos por el Decreto 614 de 1984, Decreto 1072 de 2015: Medicina preventiva y del trabajo para promover el bienestar físico, mental y social de todos los trabajadores de la Universidad Pedagógica Nacional.

Menciona en el punto 4 del reglamento los factores de riesgo existentes dentro de la institución y están divididos teniendo en cuenta la exposición de los riesgos por:

- Riesgos Físicos: iluminación, vibración, ruido, altas o bajas temperaturas
- Riesgos Químicos
- Riesgos Biológicos: virus, hongos, bacterias
- Riesgos Psicosociales: Gestión organizacional (forma de mando, pago, contratación, etc.) Condiciones de la tarea (carga mental, contenido en las tareas, entre otras)
- Riesgos Ergonómicos o Biomecánicos: posturas, movimientos repetitivos
- Condiciones de seguridad: mecánico, eléctrico, locativo
- Fenómenos naturales

Lo cual da a entender que la universidad pedagógica no está alejada de los riesgos laborales por ende es importante prevenirlos y combatirlos de acuerdo con el plan de seguridad y salud que se maneja por la institución.

1.7.2. Nacional.

1. Ley 115 de febrero 8 de 1994:

El ARTÍCULO 5o habla de los fines de la educación donde se consolida con el artículo 67 de la constitución política colombiana, teniendo esto en cuenta se ven de importancia los siguientes fines para la implementación de esta propuesta:

- La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración de este como fundamento del desarrollo individual y social.

- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre

A partir de los artículos que la ley general de educación presentó, hace mención a que la educación al ser un derecho fundamental para las personas, se debe dar por toda su vida, por esto presenta la educación desde diferentes modalidades, la educación formal, la educación no formal, la educación informal y la modalidad de atención educativa a poblaciones.

Para este proyecto se tiene en cuenta la modalidad no formal que en la ley 115 ARTÍCULO 36 habla de una educación que se ofrece con el objetivo de complementar, actualizar o suplir conocimientos y formar en aspectos académicos o laborales sin sujeción a los sistemas de niveles o grados establecidos en el artículo 11 de esta ley

La educación es un aspecto que no solo se brinda en espacios educativos y la constitución colombiana brinda a la población de acuerdo con la ley 115, espacios para el esparcimiento, para la educación, para la prevención y demás, que se pueden dar fuera de la escuela como una institución formal es por esta la importancia que brinda la educación no formal a las personas y a la educación en general.

2. El Trabajo (SG-SST). El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la

evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.

Una serie de requisitos los cuales cada empresa debe cumplir para que la salud y la seguridad de sus empleados sean cada vez mayores garantizando así una buena comunidad y convivencia en los ambientes laborales, por esto el empleador o contratista debe abordar la prevención de los accidentes y de las enfermedades que pueden afectar a sus empleados a través de implementación, mantenimiento y mejora continua del sistema de gestión.

3. Ley 181 del 18 de enero de 1995:

Artículo 1o. “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”

En esta ley vemos que la práctica del deporte, de la recreación, del aprovechamiento del tiempo libre debe ser llevada a la vida de las personas de cualquier edad, para que estas lleven una mejor calidad de vida y haya un ser íntegro para la sociedad.

1.7.3. Internacional

1. Norma Oficial Mexicana 035-STPS-2018: Esta norma entró en vigor el año 2019, la cual obliga a cualquier empresa a prevenir, identificar y analizar riesgos psicosociales que tengan los empleados debido al trabajo que desempeñan. Las empresas deben proporcionar información acerca de: “a) La política de prevención de riesgos psicosociales. b) Las medidas adoptadas para combatir las prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y los actos de violencia laboral. c) Las medidas y acciones de prevención y, en su caso, las acciones de control de los factores de riesgo psicosocial”, entre otras. También brindarle ayuda médica y evaluaciones psicológicas a personas que presenten “acontecimientos traumáticos severos durante o con motivo del trabajo”. Esta ley permite tener una mayor atención en los trabajadores y que tengan a la vez un mayor desarrollo de sus actividades.

Es necesario mencionar esta ley por el alto nivel de importancia que se le da a la salud mental de los trabajadores, pues, en muchas ocasiones en el sector laboral se ha visto vulnerada esta dimensión del ser humano. Por ende, se ha tomado la decisión de revisar y buscar actuar en concordancia con lo que se orienta en esta Norma, para que así se pueda reforzar el bienestar psicológico de los participantes de este proyecto.

2. Derechos Humanos: La proclamación de los derechos humanos ha sido una manifestación de los derechos que todos los seres humanos deben tener, sin importar raza o distinción alguna en condiciones de igualdad. Son los fundamentos para asegurar un futuro con los mismos derechos y bienestar para todos, en busca de una liberación en contra de la opresión y la desigualdad.

En el artículo 23 se proclama el derecho a la libre escogencia del trabajo en el que se incluye el derecho a un salario digno y libre de desigualdades, así como también se posibilita el bienestar dentro de la organización. siendo así tema de importancia dentro del presente trabajo debido a su relación con el sujeto al que se está interviniendo. esta población ha accedido a su derecho por el trabajo y que allí pueda tener una satisfacción laboral.

Por otro lado, en el artículo 27 se menciona la libertad que tiene cada ser humano de poder gozar de todo aquello que esté en relación con la vida cultural, bien sea el arte o la literatura, siendo así pertinente por la relación que se presenta en la interacción que tiene que hacer el individuo al querer adquirir estos bienes culturales que sin duda no lo podrá hacer sin tener previamente una relación con su entorno.

3. Carta Internacional De la Educación Física y el Deporte, UNESCO - 21 de noviembre de 1978: Esta carta es realizada por la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura. Con el propósito de instalar a la educación física y al deporte en pro del desarrollo humano, resaltando a estos dos elementos como un derecho al que todas las personas deben tener la posibilidad de acceder. También, para pedir a las entidades nacionales y a la población, el progreso e inspiración de ella para generar una aplicación que desarrolle de manera completa y armoniosa al ser humano.

Artículo 2. La educación física y el deporte constituyen un elemento esencial de la educación permanente dentro del sistema global de educación: reconoce a la educación física como un elemento fundamental de la educación, que desarrolla diferentes habilidades necesarias en la vida de los individuos, a tener una buena utilización del tiempo libre y a obtener diferentes actitudes favoreciendo las relaciones sociales. Enfatiza en que se debe garantizar una educación física para toda la vida ya que ayuda en la conservación de la salud

y que es indispensable para una vida moderna y en sociedad, pues esta garantía debe ser brindada por una educación integral y permanente.

Artículo 3. Los programas de educación física y deporte deben responder a las necesidades individuales y sociales: los programas deben estar destinados a satisfacer las carencias de una población en general según las características culturales y socioeconómicas, que aporten a la construcción tanto personal como social, creando comportamientos para la plena relación entre las personas y el contexto en que se desenvuelven a diario.

Tabla 2
Resumen del marco legal

TÍTULO	AUTOR	PAÍS-AÑO	DESCRIPCIÓN/APORTE AL PCP
LOCAL			
Normatividad UPN, reglamento Higiene y seguridad industrial.	Subdirección de Personal – Seguridad y Salud en el Trabajo (UPN)	Bogotá, Colombia - 2019	Al ser la normativa que se maneja dentro de la institución a realizar el proyecto es importante tener en cuenta su compromiso con los trabajadores de la universidad y así poder tener la posibilidad de aportar con el proyecto
NACIONAL			
Ley 115 de febrero 8 de 1994	Ministerio de educación	Colombia, 1994	Nos brinda la herramienta que certifica y le da importancia a la educación en la población colombiana en todas las edades, etnias, géneros, culturas y a identificar en la modalidad en la cual trabajaremos en este proyecto.
El Trabajo (SG-SST) El sistema de Gestión de la	Ministerio de	Colombia,	Nos muestra desde el orden nacional la importancia que se le da a los

seguridad y salud en el trabajo	trabajo	2014	trabajadores y la debida prevención que deben tener para posibles enfermedades, en este caso la enfermedad laboral del estrés.
Ley 181 del 18 de enero de 1995	Congreso de Colombia.	Colombia, 1995	De suma importancia ya que muestra el derecho que tienen los colombianos para el aprovechamiento del tiempo libre fomentando así las prácticas de la educación física sin importar la edad, teniendo en cuenta nuestra población será adulta-
INTERNACIONAL			
Norma Oficial Mexicana 035-stps-2018. Factores De Riesgo Psicosocial En El Trabajo-identificación, Análisis Y Prevención	Secretaría del trabajo y previsión social	México, 2018	Esta norma es importante porque nos ayuda a ver como la salud de los trabajadores es primordial y como otros países están al tanto del problema del estrés laboral y buscan la manera de disminuirlo.
Declaración universal de los Derechos Humanos	Naciones Unidas	2015	Es importante mencionar algunos de los derechos humanos ya que estos principalmente hacen parte de nuestro deber como educadores y que radicalmente se tiene que ver inmersos en el presente trabajo, procurando y velando por que se cumplan principalmente los derechos mencionados sin importar raza o distinción alguna, defendiendo así la igualdad.

Carta internacional de la Educación Física y el deporte.	UNESCO	Francia. 1978	En esta carta podemos encontrar como la educación física puede incidir en problemas de poblaciones en común, gracias a su capacidad de potenciar a las personas a su humanización con el contexto, consigo mismos y con las demás personas. También especifica la importancia de que esta sea una educación para toda la vida, ya que eleva su calidad y es un derecho fundamental de todo individuo.
--	--------	---------------	---

Fuente: elaboración propia

2. Perspectiva Educativa

En el presente capítulo se pondrá en evidencia elementos que sustentan el PCP. Por un lado, el componente humanístico será el que de paso para saber cuál es ese ideal de hombre que se desea formar y su incidencia dentro de la sociedad lo que permite consolidar nociones sobre cultura, ser humano y sociedad, sustentado desde la Teoría de desarrollo de Urie Bronfenbrenner que a continuación se expondrá de una manera amplia su pensamiento y la forma en la que ésta es pertinente en el proyecto. Además de esto, es necesario contar con unas bases pedagógicas de las que tomaremos en cuenta la Teoría de la Modificabilidad Estructural Cognitiva, desarrollada por Reuven Feuerstein, desde la misma perspectiva se desarrolla el concepto de currículo y el estilo de enseñanza que se plantea desde este PCP y por último y no menos importante el componente Disciplinar tendrá lugar desde la tendencia de la educación física de la Experiencia Corporal.

2.1. Componente humanístico: El sujeto, la cultura y la sociedad.

Han sido muchas las formas en las que el hombre ha intentado ver cómo se desarrolla el humano desde diferentes áreas. Entendiendo que el ser humano siempre se ha visto afectado por diferentes cambios sociales, biológicos y culturales, lo que ha permitido que a partir del tiempo haya cambiado su manera de ver el mundo, de comportarse y la manera en que se ve a sí mismo y a los otros.

Es importante en este momento resaltar que el sujeto al que se le apunta es un hombre capaz de afrontar las situaciones estresantes que surgen en la vida cotidiana, viendo a la Educación física como mediadora para poder desarrollar una persona capaz de afrontar y reconocer la forma en que pueden responder a diversas demandas del entorno en el cual se relaciona y desarrolla.

Para lograr lo planteado se abordan una serie de características que son fundamentales a la hora de hablar de ese afrontamiento. Estas características se brindan para poder diferenciar y valorar esa persona a la cual se quiere llegar y que se den de manera clara y concisa, para ello se tiene en cuenta; el sujeto es capaz de aceptar la realidad de la situación e identifica si tiene los recursos idóneos para hacerle frente y salir adelante. (María Pérez y Nazareth Rodríguez. pág.18)

Dentro de la educación física a lo largo de su historia se ha visto de forma fundamental el desarrollo motor de la persona, desde las primeras etapas de desarrollo como en sus etapas ya adultas, también se han desarrollado diferentes tendencias hacia la actividad física, el deporte, potencializar los valores, entre otras. Todo este progreso e inclinaciones acuden no solamente a un desarrollo desde lo individual sino también desde componentes que

generen un bienestar general a la sociedad y desde su campo pedagógico, dar relevancia al desarrollo humano para generar una humanidad que pueda convivir de la mejor manera y empáticamente fortaleciendo las relaciones sociales y la interacción en los diferentes contextos, pues será esto una parte importante que le ayude al individuo a disminuir su estrés. Por tal motivo es importante tener en cuenta la incidencia y la importancia que tiene el afrontamiento del estrés en el individuo, para que esto se vea reflejado en los cambios sociales. Entendiendo así y desde el planteamiento del profesor Vélez, citado por Luz Palacio e Isabel Vásquez (2003), que el ser humano se verá desde el yo, el otro y el universo. Comprendiendo el yo como esa percepción profunda y existencial, el otro como la relación que se da con otras personas de la sociedad y que tenga la debida importancia como ser humano y por último el universo entendido como la relación armónica que se da con todo lo que les rodea, lo material y lo cultural. Lo que nos señala que el ser humano no puede verse desde un solo individuo, sino que este necesita de toda una red de relaciones sociales.

Desde esta perspectiva, el desarrollo humano según Bronfenbrenner (1987) es visto como “un cambio duradero en la forma en que una persona percibe y trata con su entorno.” (pág,22) en este sentido vemos cómo las personas llegan a su máximo desarrollo cuando hay una interacción adecuada con el medio que los rodea, por ende, es importante entender que este ambiente se determina por diferentes relaciones tanto con el entorno, como propias, por lo cual se potencializa el desarrollo del individuo.

De esta manera, se reconoce al individuo como un ser que se potencializa a través de diferentes dimensiones, las cuales son entendidas por la Real Academia de la Lengua Española como “aspecto o faceta de algo” lo que permite entender que es una parte que compone al ser humano, y en las cuales se basará en la potencialización de las características

expuestas en cada dimensión para conseguir un desarrollo humano integral, es decir, donde se aborden todas las dimensiones del ser. Las dimensiones son expuestas por diferentes autores donde señalan que el ser humano tiene 8 dimensiones, otros señalan que son cuatro, hay gran variedad de acercamientos de las dimensiones por parte de los autores. Si nos centramos en Colombia, el ministerio de educación nacional plantea seis dimensiones del ser humano, las cuales son: la corporal, cognitiva, comunicativa, ética, espiritual y estética. Lo que lleva a la comprensión que, aunque cada autor plantee una categorización diferente, siempre se persigue el fin de la integralidad, es por esto por lo que no se podrá hablar de una dimensión sin que se haga referencia a las demás. Estos aspectos constituyen la esencia de ser y estar en el mundo, determinando nuestras sensaciones en cuanto a vivencias generales y particulares de nuestra vida. A continuación, se plantean tres dimensiones a las que se les prestará atención en el proyecto. Se hace necesario exponerlas debido a la relevancia que estas tienen a la hora de entender el desarrollo humano, si bien el profesor Urie no las aborda de manera específica, estas se desarrollan de manera integral dentro de los sistemas de su teoría. Dichos sistemas de igual manera ayudan a su potencialidad.

De acuerdo con el MEN la dimensión corporal “se desarrolla según la cultura y la sociedad en que se vive. Se desarrolla y se expresa mediante relaciones y acciones que se influyen mutuamente” (pág., 24). Por ende, la concepción de cuerpo es importante debido a que lo tomamos como una parte fundamental al tener relación con la sociedad y la cultura, aquel que por medio de las experiencias posibilita establecer una relación directa con el entorno a través de su corporeidad y el buen desarrollo de esta permite un sujeto menos estresado con mejor respuesta a los estímulos externos, teniendo en cuenta la interrelación entre las otras dimensiones que propenden al desarrollo integral de la persona. Un aspecto además importante y que cabe resaltar es la relación desde el área de la educación física pues

bien es el propio cuerpo el que ha permitido establecer todas estas relaciones con el entorno y con las personas con las que se convive, es el que permite una expresión de lo que se está sintiendo y para poder llegar a afrontar las situaciones, la propuesta es precisamente usarlo como mediador para llegar al fin.

En cuanto a lo cognitivo, desde el MEN se entiende como todos los procesos que le permiten a la persona conocer el entorno en el que se encuentra y cómo interactuar con él para transformarlo. Importantes desde el origen, la formación y la constitución de la persona. Así comprendemos que esta dimensión es fundamental en nuestro proyecto debido a la relación con el entorno que se presenta, pues no solamente se comprende allí lo que la persona aprenda, al contrario, hace relevancia a la forma en la que el sujeto usa esos aprendizajes para la interacción con el mundo. Ahora bien, esa última afirmación es lo que motiva a destacar esta dimensión; desde nuestro proyecto se comprende que existe un afrontamiento y se relaciona mucho con el aspecto cognitivo, la persona acude para poder hacerle frente a los factores causantes de estrés en la cotidianidad realizando una reflexión al instante de la situación e identificando el factor estresante.

En la dimensión social, Sergio Tobón explica el concepto de socio formación en el que hace referencia a la forma en la que el individuo está inmerso dentro de una sociedad y esta misma lo ha constituido ya que le ha posibilitado una serie de estrategias, apoyos, finalidades además de evidenciar cómo sin un sujeto pensante y racional no habría tampoco una cultura, lo que representa que tanto el individuo necesita de una sociedad para su formación así mismo la sociedad ha sido creada por individuos.

Comprendiendo la relación que aquí surge sobre la manera particular que la sociedad influye sobre el sujeto, se plantea que en el momento en el que las personas sufren de estrés

se ve afectado el individuo por esas influencias y estímulos que vienen desde el entorno y desde la sociedad. También la sociedad se ve afectada por las reacciones y comportamientos que surgen de una persona con estrés, pues como se sabe al presentar estrés negativo comienzan a darse reacciones que no favorecen la relación con los demás ni consigo mismo, esto dado también por las características diferenciales de cada contexto y la incapacidad de adaptarse a ellas que se han generado diversos grados de estrés en los individuos que la conforman.

A partir de este acercamiento a las dimensiones, la relación que tiene el hombre con el entorno y con las personas que conforman la sociedad y la cultura es imprescindible en este desarrollo que cada uno tiene. Donde vemos como los otros también intervienen en todos los aspectos de las personas que se está desarrollando. Para entender esto se tiene en cuenta el modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner.

El modelo ecológico de Bronfenbrenner (psicólogo ruso) es entendido como la ecología del mundo social. Habla de las diferentes formas que existen para relacionarse y que el medio social es una relación entre ambientes que son independientes que operan de una forma similar a otros que sus relaciones son de alguna forma más complejas.

Hay dos formas que le dan un sentido importante a la teoría que se plantea y es el contenido, donde es la vertiente teórica lo que importa para la conducta es la realidad objetiva, que es el ambiente de la misma forma como se percibe, y se entiende que la conducta tanto de niños como de jóvenes o adultos es diferente, la otra característica fundamental es la estructura la cual está compuesta desde los sistemas y cómo estos sistemas funcionan en torno a las interconexiones sociales que hay entre los diferentes entornos.

Lo anteriormente planteado el autor lo resume en los siguientes conceptos:

1. **Microsistema:** Este sistema está constituido por los grupos más cercanos al sujeto, como la familia, el colegio, etc. Las relaciones que se dan en este sistema son solamente entre personas del mismo entorno. Para Urie Bronfenbrenner (1987) “el microsistema hace referencia a un patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares” (p.41). Por ejemplo; las primeras personas con las que el ser humano tiene contacto son los integrantes de la familia ya que es allí donde crece y comienza su vida social. Desde esta perspectiva, el estrés influye principalmente en este sistema, la reacción y comportamiento de las personas afecta directamente a su núcleo. Y es desde este sistema donde se puede empezar a generar ese afrontamiento, y que se refleje principalmente en las conductas y relaciones que se dan aquí, para que se traslade a los otros sistemas.
2. **Mesosistema:** Se presenta una interrelación entre diferentes entornos en los cuales la persona participa de forma directa en lo que se realiza, se presenta cuando las personas realizan una vinculación de dos o más microsistemas, interactuando activamente. Por lo tanto, si están existiendo rupturas en el microsistema causados por el estrés consecuentemente se verá afectado el mesosistema, pues la relación de varios núcleos cercanos tampoco se dará en las mejores condiciones. En este sistema es importante resaltar que para afrontar el estrés son necesarias unas correctas relaciones entre los microsistemas.
3. **Exosistema:** Siendo este la extensión del mesosistema, aquí se dan ambientes en los cuales una persona no está presente ni está inmerso es decir que no participa

directamente, pero toda acción que se ejecute dentro de ese sistema tiene repercusiones directas o indirectas en la vida de la persona. Podemos dar diferentes ejemplos, como la toma de decisiones en un congreso donde lo que se decide toma importancia así no esté presente en ese entorno o el despido del empleo de un familiar.

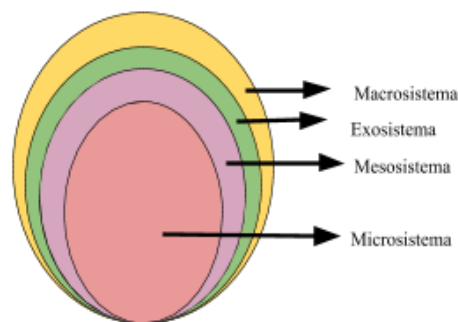
Como bien se ha expuesto en la caracterización del estrés, este es causado por una serie de sucesos que alteran el bienestar de la persona. En este sentido, se puede ejemplificar con la pandemia que surgió. Las medidas que tomó el gobierno al declarar cuarentena, fue totalmente extrínseco a las personas, y al ir cada vez ampliando el tiempo de “encierro” generó múltiples dudas y por lo tanto, el estrés se incrementó, como se mencionó en el capítulo anterior, al no saber qué va a pasar, al empezar a tener inconvenientes económicos, y aún el temor a contraer el virus.

4. **Macrosistema:** Este está formado por los sistemas que hacen parte de una cultura, es decir donde hay una interconexión entre los sistemas de menor orden; los anteriores que se nombraron. Allí mismo hacen parte las macro organizaciones que llegan a afectar las culturas; por ejemplo, los gobiernos o los movimientos sociales que participan en la consolidación de otros sistemas dentro de estos grupos sociales.

Es aquí mismo donde se verá la influencia del Covid-19 pues no solamente se puede establecer que ha afectado los núcleos más cercanos a la persona, sino que esta situación implica cambios sociales bastantes drásticos, entre ellos y por poner un ejemplo, aparece la subida del dólar que representará cambios en la economía a nivel mundial y que por lo tanto implica una afectación al bienestar de cada individuo.

Bronfenbrenner plantea que la relación entre los sistemas es lo que permite el desarrollo del ser humano, es decir, que no se puede hablar de un sistema sin tener en cuenta los demás, así desde esta perspectiva se está en la necesidad de tener siempre la visión de los otros sistemas y no solo enfocarse en uno. Esto representa que el individuo debe actuar pensando en pro de los demás, cuando suceden situaciones de estrés negativo suele representar un déficit en las relaciones sociales afectando así la estructura de más sistemas.

Figura 2



Fuente: Teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner

En esta teoría, se establece una relación del ser humano con el entorno, donde esta relación trae consigo una serie de comportamientos; algunos de ellos son tan insignificantes que no presentan ninguna alteración en el funcionamiento del sistema, los que son conocidos como actos moleculares, por ejemplo, un saludo o una sonrisa. Sin embargo, existen otros comportamientos que Urie (1987) denomina comportamientos molares; concebidos como aquellos que presentan una significación importante tanto en el tiempo como en la influencia sobre los sistemas tales como leer un libro o cavar un pozo. En este caso, se abordará principalmente el comportamiento molar, en este comportamiento puede haber una intención consciente e inconsciente. En el caso de la inconsciente, esa lectura que se hace del libro, por ejemplo, puede servirle a la persona a futuro, pero ella no lo ha planeado. En cuanto a lo

consciente la persona ya tiene estructurada una meta y un fin. El PCP apunta a que estos comportamientos molares siempre están intencionados, es decir, que cada actividad que haga el funcionario, en este caso, ayude a que el afrontamiento que la persona haga del estrés lo lleven a disminuirlo, generando cambios en su vida y posiblemente en los sistemas en los que se encuentra inmerso

Bronfenbrenner plantea que el desarrollo humano no sucede de manera inmediata cuando se da la primera relación en el microsistema, lo que representa que momentáneamente no se vean alteraciones en el ambiente. Al contrario, se dirá que son el conjunto de muchas situaciones y un trayecto por todos los sistemas, serán lo que posibiliten que exista una validez del desarrollo. Más explícitamente dicho por Urie “para demostrar que ha habido desarrollo humano es necesario establecer que un cambio producido en las concepciones y/o actividades de la persona se trasladen a otros entornos y otros momentos” (Bronfenbrenner, 1987, pág. 54)

Cuando el profesor Bronfenbrenner establece que dentro de cada sistema igualmente existen diferentes relaciones internas, especifica las diadas que se entienden como la interacción entre dos personas, cuando se logra hacer vínculo con más sistemas las diadas pasan a ser triadas y así sucesivamente cada vez que amplía su cercanía con otros sistemas, de esta manera enfatiza que el primer paso de esta interacción es la diada observativa, donde una persona observa que está haciendo algo mientras que la otra persona está en disposición de mostrar lo que está realizando. Para hacer transición a una diada activa conjunta se establece que las dos personas deben hacer una actividad que los involucre a los dos, no necesariamente se refiere a una misma actividad, más bien, al hecho de que estas actividades presentan una interacción mutua, apareciendo características como la reciprocidad, balances

de poder y una relación afectiva. Como última progresión se establece la díada primaria concebida como aquella interacción donde no es necesario estar las dos personas presentes, se propone cuando una persona está pensando en la otra y en lo que está realizando en dicho momento. Desde el desarrollo de las prácticas corporales se pretende que estas relaciones de diadas y triadas se den gracias a los encuentros que se plantean con anticipación, esto con el fin de que la capacidad de afrontamiento se pueda construir en comunidad ya que no se puede comprender a un ser que se forma a sí mismo de manera aislada, el ser humano es un ser meramente social lo que indica que su crecimiento se apoya en la sociedad. Por lo tanto, que esa capacidad se pueda desarrollar en forma grupal puede que llegue a dar como resultado que varios adquieran y la desarrollen y no sea solo un individuo.

La sociedad en esta teoría es entendida como esas relaciones que se dan entre los diversos sistemas. Aquí, en esta sociedad, todos los cambios que se den tanto dentro de los sistemas como entre los mismos afectan y son significativos frente al desarrollo humano. Rodolfo Cerdas, profesor en ciencias políticas, se refiere a la globalización como “el acelerado proceso de cambio que, a nivel mundial, se ha venido desarrollando en todos los ámbitos del quehacer humano, pero muy particularmente en lo referente a lo militar, lo económico, el comercio, las finanzas, la información, la ciencia, la tecnología, el arte y la cultura”. (1997. pág,27). Estos cambios que van rigiendo el orden mundial mantiene en una permanente conexión entre países teniendo en cuenta los intereses particulares que tiene cada uno de estos, ya que el desarrollo global que va obteniendo un país puede ser incluso tan beneficioso para otro, o por qué no, perjudicante, dando como ejemplo a un país que dependa económicamente al verse beneficiado por la globalización genera un grado de independencia sobre sí mismo mientras que aquellos que generan un retraso en esta misma crean lazos de dependencia.

La globalización al ser un factor que cambia de forma rápida, tiende a causar ciertas desestabilizaciones en los diferentes sistemas teniendo en cuenta los cambios que esto puede llevar a una cultura y por ende a una sociedad, que al verse alterada se ve con la necesidad de afrontar las diferentes situaciones a las cuales se ve atravesado y pueden ser diversas y estas son incluso pensadas desde lo económico y desde esa necesidad de consumismo entendido como “un proceso en el que los deseos se convierten en demandas y en actos socialmente regulados” (consumidores y ciudadanos. p.48) que la misma globalización impone al reinventarse o al progresar de forma tan rápida, la tecnología, la ciencia, la moda, tiende a cambios circunstanciales y la necesidad de obtener genera al ser un estrés por no alcanzar de forma rápida lo que desea y son consecuencias grandes que puede dejar esa rapidez en la globalización. Siendo característico el golpe que la pandemia del COVID-19 le ha dado a la globalización, golpe a sus sistemas productores, a sus capitales, a su afán por obtener y obtener productos que se van actualizando de forma inimaginable. Lo que ha afectado a la población, debido que al detener la producción de muchos de los productos de consumo sean necesarios o innecesarios, ha llevado a una imposibilidad para acceder a ellos, dejando por consecuencia la realidad de muchas situaciones sociales, viendo como el hombre es capaz y solo necesita vivir con lo necesario y que la pandemia muestra una cara de necesidad absurda, de necesidad innecesaria y es esa de comprar todo lo que las industrias quieren ofrecer, pero al crecer cada vez más la globalización en el mundo el sujeto se acostumbró a que vivir bien es vivir con lo último que salió en el mercado y al no poder alcanzar eso debido a que la economía ha estado cayendo por un abismo, se genera estrés viéndose lastimado, incapaz y débil ante las circunstancias.

La globalización y los diferentes modos de producción, como en este caso el capitalismo, nos muestran un mundo lleno de desigualdades, un mundo en donde se pone por

encima la economía y los bienes materiales a lo humano, donde la educación se ve como un negocio, esto obligando a las personas a hacer esfuerzos inimaginables para poder satisfacer sus necesidades y haciéndolas sentir en una carrera que nunca podrán ganar, enfrentándose a retos que los llevarán por encima de su capacidad generando inconformidad, amenaza, disgusto, en pocas palabras distrés.

Pero no todo es negativo a la hora de hablar de la globalización, ya que esta también ha permitido con el tiempo crear nuevas herramientas que logran un mayor desenvolvimiento de las personas dentro de la sociedad, herramientas como: actualización en tecnología, carros y motos con sistemas nuevos de combustible e incluso en la ciencia con avances y nuevas investigaciones.

Al hablar de sociedad y lo que influye en la misma, no se puede dejar de lado el COVID-19, que fue algo repentino dándose a nivel mundial afectando a cada una de los entornos en los que las personas se movían. Esta pandemia trajo nuevas preocupaciones, nuevas formas de relaciones, cambios económicos y muchas otras cosas que afectan a las personas.

Este virus afecta de manera importante a los sistemas, pues representa una modificación estructural inmensa debido a la afectación de todos los sectores sociales. Esta problemática definirá un antes y un después en la historia del desarrollo humano. Las relaciones sociales han cambiado fuertemente y será muy difícil o quizás imposible volver a retomar las características culturales que ya venían establecidas.

Con las medidas que se han tomado a nivel mundial se han cambiado las relaciones con los sistemas que ha expuesto Bronfenbrenner, correspondiendo en mayor grado al

microsistema, en el cual la mayoría de personas están y es el único donde las personas se encuentran de manera corporal, ya que el aislamiento social ha permitido a la gran mayoría de personas relacionarse con sus familias y ha forzado a la virtualidad a muchas más relaciones que se presentaban como por ejemplo el trabajo, haciendo que el macrosistema quede inducido en las paredes que conforman el hogar por medio de un computador. Esto genera distintas percepciones y puede ser sinónimo de estancamiento en el desarrollo de proyectos sociales.

Esto sin duda, como se mencionó antes, afecta a cada una de las personas, no se salva nadie, es decir, es un fenómeno que se ha dado a nivel mundial, pero que afecta a cada uno de los sistemas que menciona Urie Bronfenbrenner. A todos desde alguna perspectiva ha llegado a irrumpir con los proyectos y planes que se tenían pensados. Cuando se habla de estancamiento hace referencia a que todo paró de un momento a otro, se generó un choque que nadie esperaba y a muchos tomó sin alternativas para lograr el sustento y no caer en un declive tan abismal. Todo esto que ha girado en torno a la pandemia fomenta además de pérdidas vitales y económicas, una afectación directa al bienestar mental, como nadie lo imaginaba, nadie estaba en la capacidad de afrontarlo efectivamente.

Es evidente como la propagación de este virus ha obligado al mundo a cambiar sus prácticas corporales habituales, ahora la virtualidad y el uso de las TIC's obtienen todo el protagonismo, ya que gracias a la tecnología es que se ha podido tener acceso a muchas cosas que son necesarias y que por la cuarentena no se habrían podido hacer si no existiera. El trabajo, la educación, la higiene, la recreación, la manera de ejercitarse y el comercio han cambiado completamente. De esta forma se puede encontrar a un hombre que pasó de salir los domingos a practicar su deporte de preferencia, a realizar ejercicios físicos a través de una

pantalla o simplemente seguir acostado o sentarse a ver la televisión, pasó de montarse en su vehículo o transporte público a caminar unos cuantos pasos y poder llegar al computador para realizar sus actividades laborales. La pandemia ha transformado la forma de vivir de cada una de las personas que habitan este planeta lo cual puede traer varias repercusiones en lo que es el estrés pues las preocupaciones van en aumento y adaptarse a esta nueva forma de afrontar la vida no será sencillo. Por ejemplo, en el caso de la población a trabajar, el teletrabajo ha sido la manera de poder seguir desempeñando sus labores, aunque la tecnología ha sido de gran ayuda durante esta pandemia, no llega a cubrir todas las condiciones que se pueden tener en una presencialidad, es el caso concreto de encuentros físicos que permiten espacios agradables en la comunidad, escuchar y ver a los demás cara a cara lo que favorece una mejor interacción con los demás. Por el contrario, reinan los espacios meramente laborales, donde se requiere constantemente que sea obligatorio estar conectado al computador la gran mayoría del tiempo, debilitando los tiempos de descanso y de ocio.

Estos factores son fundamentales para la calidad de vida de las personas que están pasando por cada una de las situaciones ya mencionadas y al cambiar su ambiente de costumbre, su rutina, su capacidad económica, se ven afectados hacía el concepto del buen vivir, así viendo esto como un antes y un después en la era del ser humano, surgiendo preguntas hacia ese ideal de hombre ¿se fortalecerá la era digital? ¿se educará a un hombre para la producción virtual? son también preguntas como estas las que suele crear imaginarios o incertidumbres en las personas y crear desesperación por el miedo al no saber qué pueda pasar, por el miedo al no salir de esta situación pronto, pero también entra a la preocupación de ¿que están haciendo las instituciones para lograr un bienestar general en el ser humano a través de las circunstancias? no se puede dejar atrás el ser en sus aspectos espirituales, racionales y sociales, por simplemente pensar en el ser productivo.

Por lo tanto, se puede identificar en esto una oportunidad para que las personas encuentren en sí una capacidad de afrontar y de crear nuevas alternativas para que su bienestar no se vea afectado sino que a través de las circunstancias pueda identificar necesidades y posibles soluciones, pero esto no apunta solo a que la persona afronte las diferentes situaciones que surgen en los diversos sistemas que afectan a la persona, sino que por medio de estos se generan pequeños cambios en las personas, que haya una sociedad diferente a la que se vive en la actualidad, es decir una sociedad con menos preocupaciones, y con más características como las mencionadas anteriormente y cosas que permitan un mejor desarrollo. Nos encontramos en una sociedad que se basa en el consumismo y en la búsqueda infinita de satisfacciones pasajeras, como lo plantea Zygmunt Bauman, la realidad en la que se vive actualmente se basa en cumplir deseo inmediatos, sin siquiera llegar a tener una estabilidad ni emocional, ni laboral, ni física. Todo esto aporta a que estemos llenos de cosas que tal vez son superiores a nosotros, por lo tanto, también lleva a que la mente sobresature y empiece a haber estrés al no poder cumplir con lo que la sociedad ha impuesto.

Marvin Harris (1983), antropólogo estadounidense, define cultura como “el conjunto aprendido de tradiciones y estilos de vida, socialmente adquiridos, de los miembros de una sociedad, incluyendo sus modos pautados y repetitivos de pensar, sentir y actuar”, aquí plantea que la cultura es el conjunto de conocimientos, tradiciones, costumbres y hábitos inherentes a la persona dentro de una sociedad, en la cual automáticamente el hombre es considerado como ser social y está inmerso en la cultura. Según la teoría ecológica de Bronfenbrenner se puede pensar en el desarrollo de una persona a partir de los intermediarios culturales y la relación que hay entre los sistemas que se mencionaron anteriormente. El ser es necesariamente adoptado por la cultura en que se encuentre, y por ende su comportamiento y su desarrollo va a estar guiado primordialmente por la misma.

Urie hace referencia al microsistema, donde el sujeto está inmerso a entornos inmediatos como la familia, la escuela y los amigos que permiten una relación permanente con la cultura a la que este pertenece, partiendo desde la forma en la cual se desenvuelve con ellos por sus valores, por su crianza y costumbres hacen que se cree una identidad primaria para poder así tener una mejor interrelación con los diferentes sistemas y este ser de gran importancia para el desarrollo personal de cada individuo y se crea a partir de los intermediarios culturales y la interacción entre sistemas, y entendiendo que el ser humano interpreta cada situación de una forma distinta dependiendo a la cultura a la que esté inmersa.

La cultura hace parte de muchos de los procesos de crecimiento social, tanto generales como individuales de una persona. Hay características fundamentales para la determinación de una cultura: la religión, la moral, la ética, la ley, las políticas, la historia y la economía. El último aspecto mencionado no se puede desvincular dentro de este tema debido a que esta es la base de un producto que culturalmente caracteriza a una sociedad, pues muchas veces es su materia su identidad y puede ser base total de economía. Al hacer énfasis en la cultura colombiana, vemos que lo primordial es el consumo y un gran pensamiento productor por parte del gobierno. Este aspecto es importante, sin embargo, no puede ser la única base en la que se fundamente una cultura debido a que el bienestar general de una sociedad debe verse en las diferentes dimensiones del ser, y al darle mayor importancia al factor económico se crean lazos de desigualdad social.

Esta teoría muestra cómo el sujeto aprende y se desarrolla según los diferentes contextos en los que vive a diario y la cultura en que ha crecido, pues estos aspectos afectan la educación ya que se obtienen conocimientos y formas de vida de acuerdo con la sociedad en la que se nace. De esta manera, enseñar a las personas una buena relación con el ambiente

y los elementos que lo componen es lo más importante. Es allí donde surge la preocupación por el constante estado de estrés negativo en que viven las personas por no poder afrontar ciertas situaciones y no tener esa relación propicia con la situación, lo que lleva a que el desarrollo se estanque, ya que es un problema que afecta a todos los componentes del ser.

Por lo tanto, lo que busca el presente proyecto es generar un proceso educativo por medio del afrontamiento, propiciando así la resolución de problemas ante las diferentes circunstancias que generan una reacción negativa en las personas, buscando que éstas enfrenten de manera positiva esas situaciones adversas, que tengan un autocontrol y a partir de esto también lleguen a reconocer la forma en que pueden afrontar y responder a diversas demandas del entorno en el cual se relacionan y desarrollan.

2.2. Componente pedagógico, educación para la transformación de sujetos

Entendiendo al hombre como un ser en el cual es fundamental propiciar un desarrollo y el cual en cada una de sus etapas se encuentra en constante aprendizaje, no se puede dejar de lado que este desarrollo puede ser mediado por una herramienta que es la pedagogía, la cual siempre está intencionada hacia lo que el ser humano necesite. Dentro de su campo de saber, abarca diferentes aspectos como metodología, evaluación, contenidos, etc. Que son de suma importancia para el direccionamiento del aprendizaje y la consecución de los objetivos, donde el proceso de enseñanza-aprendizaje es quien mueve a la pedagogía. Sin estos procesos la educación sería imposible, siempre va a haber alguien que enseña y alguien que aprende, puede darse recíprocamente o de manera vertical, es aquí donde juegan un papel esencial el rol del maestro y del estudiante según el modelo que guía el proceso.

La educación ha permeado al ser humano a través de la historia, el MEN, en Colombia la define “como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.” La educación es aquella que intencionalmente forma al ser humano para que se desarrolle en el mundo. Es aquella que, mediada por la cultura, ayuda al sujeto a vivir plenamente en la sociedad. Por lo tanto, en este proyecto es tan importante la intención que se le da a la educación para lograr que el hombre sea capaz de afrontar su estrés, y que este no afecte a su integridad, ni su calidad de vida.

La educación va arraigada con las necesidades que tiene una sociedad, dependiendo de su cultura, de sus raíces de su economía y políticas públicas, todo llevando a cabo la necesidad que se debe suplir para un mejoramiento general. Pero es un debate fundamental que debe estar presente en la vida de las personas y en su formación como sujetos críticos ¿se educa para un ser libre y capaz de tomar sus propias decisiones? o ¿se educa a sujetos dispuestos a seguir las instrucciones y ser parte de un sistema de trabajo para beneficio de grandes instituciones?

La filósofa Martha Nussbaum (2015) en su discurso al momento de recibir su honoris causa por parte de la Universidad de Antioquia, hace referencia a esto más exactamente así: “naciones de personas con formación técnica que no saben cómo criticar la autoridad, útiles creadores de lucro con imaginaciones torpes” son evidentes las necesidades que los estados están viendo para la formación de una sociedad, mientras que es necesario que cada persona sea libre de escoger lo que quiere y desea ejercer durante su vida. Se está cohibiendo y llevando hacia la educación técnica, en colegios donde su objetivo es crear sujetos para una vida productiva y priorizando esas materias que llevan a que esto se dé, dejando de lado las

materias esenciales para el bienestar general tanto del individuo para su formación profesional pero más para su formación general como persona y son las humanidades y la educación física, que incluso en el currículum se han visto en discusión para ser sacadas de esas materias esenciales, llegando a bajar la intensidad de las horas semanales y en países como Chile se decretó que materias como Historia y Educación Física no son esenciales dando paso a que otros países puedan ver esa como una opción, incentivando más horas para materias técnicas y graduando personas capaces principalmente para salir a trabajar.

Esto hace necesario la reflexión acerca de realmente cual es el propósito de la educación y según esto evidenciar hacia qué camino se ha direccionado este proyecto; al tomar el estrés como una problemática que está muy presente en la sociedad actual será primordial ir en busca del bienestar de las personas, generando que por un momento dejen a un lado ese sentido productivo del que habla la profesora Nussbaum y se enfoquen en su bienestar personal y en el de las demás personas, a través de prácticas corporales que vayan en pro de saber afrontar las situaciones que se le presentan de tal manera que el estrés no esté afectando de manera negativa y constante, teniendo en cuenta sus graves repercusiones a nivel físico, psicológico y social.

Partiendo de esto, las necesidades que se evidencian son que la enseñanza-aprendizaje del aprendiente debe ser guiada hacia el bienestar general de cada una de sus dimensiones, viendo la prioridad que debe tener para el cuerpo, pero si las materias que son esenciales enseñan al sujeto a pensar en cuanto a ecuaciones o problemas químicos ¿enseñan también a reflexionar situaciones difíciles de afrontar? y es ahí donde se cuestiona la necesidad de que el sujeto debe aprender a ser crítico ante los ambientes en los que está rodeado teniendo en

cuenta que las diferentes situaciones llevan a la alteración de la convivencia general y a la afectación del bienestar del ser generando un estrés, en estos casos negativo.

La pedagogía a lo largo de sus años, ha intentado atender las diferentes necesidades que surgen en la sociedad, estudiando y creando desde varias perspectivas las formas en que se da el aprendizaje en el aula de clase o en los diferentes contextos donde se da transmisión del conocimiento, de esta manera nacen las teorías y modelos pedagógicos que según Flórez Ochoa (1999) citado por Análida Pinilla (2011) son “la representación de las relaciones que predominan en los actos de enseñar, de aprender y de evaluar, en las características de la relación maestro- alumno, en la concepción que tenga el profesor de aprendizaje, de evaluación y en consecuencia cómo evalúa” (pág., 205) en este sentido las teorías pedagógicas dan cuenta de los vínculos que se dan en el proceso de aprendizaje, los métodos y técnicas que se aplican para la consecución de los resultados teóricos a través de los datos y temas que lo conforman.

Por lo enunciado anteriormente, es importante resaltar que este proyecto al ser un estudio desde la Educación Física ante una problemática social de un grupo en específico, desde su primer componente (lo educativo) se encamina hacia la Teoría de la Modificabilidad Estructural Cognitiva, la cual tiene como principal exponente al psicólogo Reuven Feuerstein, quien considera al ser humano como un sujeto que está en constante cambio por las diferentes exigencias del medio, ya sean dadas por los entornos que lo rodean o los que son ajenos al sujeto como lo plantea Bronfenbrenner en sus sistemas, mencionando secuencialmente el microsistema y el exosistema. Por lo cual, es necesario modificarlo generando experiencias que sean significativas en el aprendizaje para así obtener una mejor capacidad intelectual y por ende el desarrollo de la inteligencia, que le permita al sujeto ser

capaz de afrontar esas situaciones a las cuales se ve vulnerado por respuestas a los estímulos estresantes que le causan los diferentes cambios por los cuales se ve atravesado, siendo el hombre susceptible y posibilitando que a partir de la teoría de la modificabilidad pueda afrontar de forma más adecuada esas situaciones.

Por ende, Feuerstein considera la inteligencia como resultado de una compleja interacción de organismo- ambiente. Siendo un proceso dinámico y autorregulatorio que responde a la modificabilidad externa. Lo que según su postulado también se puede comprender como la habilidad de resolver problemas. Esto resulta bastante importante para el desarrollo de este proyecto, pues bien la manera en la que la persona visualice la situación que le está generando estrés podría permitirle tomar una decisión de cómo afrontarla y resolverla, debido a que en muchas de las ocasiones donde el sujeto está inmerso en ese estado en que la reacción no es positiva, ya que como éste genera reacciones en el cuerpo que no le permiten sentirse cómodo con las situaciones pues la respuesta no es la indicada y el problema que genera el estímulo estresante no es solamente individual sino puede llegar a afectar el entorno en el cual está inmerso, para ello es apropiado que la resolución de problemas se dé no solamente de forma adecuada sino que el proceso que se lleva sea preciso para que en posibles situaciones futuras sea inmediata la respuesta al problema y tampoco se afecte al entorno.

Para Feuerstein, citado por Mariella Rosas (2018) “las operaciones intelectuales y las habilidades de pensamiento son modificables, sujetas a cambio y no solo de una manera superficial y temporal, sino de manera estructural y significativa, a partir de un adecuado programa de intervención pedagógica” (p. 68) La modificación de las actuaciones que tienen las personas frente a los momentos, en este caso de estrés, pueden ser permanentes, y eso es

lo que se busca desde este proyecto, que a través de las clases de educación física y el desarrollo de actividades, las personas tengan las herramientas necesarias no sólo para resolver y afrontar los problemas planteados en el momento, sino que estos puedan ser usados en su vida cotidiana.

Es importante recalcar que esta teoría asume el desarrollo desde tres dimensiones principales, las cuales son la biológica, la social, y la cognitiva. Lo que permite una integralidad en el ser, y en este PCP es esencial debido a que son las dimensiones que más son afectadas por el estrés, ya que por un lado afecta a lo biológico y lo que es el sujeto corporal, sus reacciones suelen ser negativas y tensas para los músculos o simplemente desde lo expresivo, generando una postura corporal inadecuada para el sujeto. Lo social como se ha mencionado anteriormente, el sujeto por medio de la interacción con las personas que lo rodean genera un vínculo el cual al estar estresado genera una comunicación poco acertada y un ambiente que se ve enmarcado por el negativismo. Desde lo cognitivo, las malas decisiones no permiten que el sujeto se pueda desenvolver de forma adecuada, pudiendo evitar el estrés o por lo menos minimizar lo que genera el momento en el que se encuentra se vea permeado por el distrés. Por lo tanto, es pertinente tenerlas presentes en todo momento del proceso educativo.

Para que sea posible los cambios en la estructura que se ha planteado será necesario que existan tres momentos; el primero de ellos es la cohesión entre la parte que se está trabajando y el todo, mientras se está ejecutando una parte, el organismo debe estar desarrollando estimulaciones, en segundo lugar, se debe dar el transformismo enfrentando la realidad para facilitar los procesos, y por último la autoperpetuación refiriéndose a los

prerrequisitos del pensamiento. Estos cambios, aunque se den de manera dramática, están marcados por la percepción propia de la persona, tanto del yo, como de los demás.

2.2.1 Rol docente, mediador y motivador en el aprendizaje del sujeto.

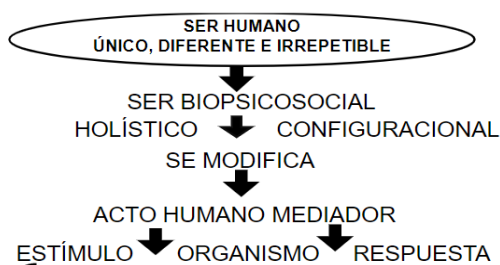
“La Experiencia de Aprendizaje Mediado consiste en la transformación de un estímulo emitido por el medio a través de un mediador, generalmente profesores o padres, el cual lo selecciona, organiza, agrupa, estructura de acuerdo con un objetivo específico, introduciendo en el organismo estrategias y procesos para formar comportamientos.” (Reuven Feuerstein. p. 3). Aquí se entiende el sentido y el rol que cumple el docente. El profesor es el mediador, quien, a través de diferentes estrategias, organiza los elementos que son necesarios para cumplir ese objetivo que se tiene planteado, en este caso el afrontamiento del estrés. En este sentido, Esther Velarde (2008) dice que los docentes tienen que tener la capacidad para ayudar a crear estrategias a las personas para poder enfrentarse a las demandas generadoras de estrés en el mundo actual, a lo que Feuerstein denomina auto plasticidad entendida como “crear un tipo de inteligencia que se adapte rápidamente a los cambios del mundo moderno y, que de manera progresiva, el propio individuo tenga la capacidad de adecuación y asuma los retos actuales sin dificultad.” (p.207). El estudiante por otro lado sigue instrucciones, pero sin dejar de ser autónomo y participativo en las actividades que plantea el docente.

Se presentan 3 criterios generales que se requieren en la Experiencia de Aprendizaje Mediado (EAM) aunque existen otros más, los presentados aquí son lo más relevantes en este modelo:

1. Criterio de Intención y Reciprocidad: En el proceso de enseñanza el mediador teniendo en claro el objetivo que plantea para la percepción de una cosa en particular debe buscar y poner en la mesa diferentes estímulos motivadores para lograr la comprensión y la reciprocidad.
2. Criterio del Significado: Significado de los contenidos puede ser diferente de persona a persona pues esta podrá variar según la cultura, por lo tanto, Feuerstein plantea que es necesario que los contenidos sean elegidos por el mediador según su propio significado así de esa manera podrá transmitir motivación para que el estudiante le de su propio significado. El trabajo en grupo puede ayudar a la comprensión de los diferentes significados.
3. Criterio Trascendencia: Se hace necesario ir más allá, es decir que lo que se realizó en un encuentro sirva en otros aspectos más que viva la persona. Feuerstein dice que la trascendencia representa todo lo que se crea en el interior del pensamiento del individuo.

Estos tres criterios en su relación, nos da a entender que es el maestro el que tiene la responsabilidad de motivar al educando, para que este genere un propio significado sobre las relaciones que tiene el entorno sobre él. Así hay una relación directa con la teoría de desarrollo humano de Urie Bronfenbrenner pues, en esta se pueden establecer las relaciones que se dan en los ecosistemas, pero es la teoría de Modificabilidad Estructural Cognitiva la que nos da paso para comprender cómo poder hacer que el educando cambie sus significaciones y pueda de esa manera afrontar las situaciones que más le producen estrés negativo.

Figura 3



Fuente: Alexander Ortiz (2013)

2.3. Didáctica, un camino hacia la enseñanza.

Desde Imideo Nerici (1985) “Didáctica es el conjunto de procedimientos y normas destinadas a dirigir el aprendizaje de la manera más eficiente que sea posible” y desde Fernández Sarramona “Didáctica es la rama de la Pedagogía que se ocupa de orientar la acción educadora sistemática, los recursos que ha de aplicar el educador o educadora para estimular positivamente el aprendizaje y la formación integral y armónica de los estudiantes”.

Así, es pertinente dentro de este proyecto asumir la didáctica de manera activa donde se le da protagonismo al estudiante, para que sea él quien construya su propio conocimiento, partiendo de lo que el docente le posibilite como herramienta, permitiendo que el sujeto resuelva problemas basados en situaciones que le permitan desarrollarse, recuperando el papel creativo y transformador del aprendiz. Además, este modelo busca que gracias a el papel protagónico éste entienda y comprenda el mundo para que pueda actuar en él, pues, por medio de este se busca que los contenidos sean situaciones problema relacionadas a la vida cotidiana. Propone también una evaluación centrada en actividades de seguimiento y retroalimentación.

Considerado adecuado para este proyecto ya que el manejo del estrés no se puede dar desde una perspectiva única del docente, al contrario, se busca que sea la persona estresada la que pueda adquirir conocimientos y capacidades para afrontar esta situación. Siendo así necesario que el aprendiz sea autor de su proceso y posteriormente logre generar los aprendizajes necesarios para contraponerse a la problemática planteada.

2.4. Teoría curricular, más allá que una organización de contenidos

Cuando se establece una relación entre lo pedagógico y el desarrollo humano se hace fundamental entender la importancia de definir currículum y la influencia de este sobre el proyecto presente. Cabe destacar que el currículum ha ido variando al pasar del tiempo y de acuerdo a la perspectiva que se tenga de la educación, así como también por los diferentes cambios socioculturales a lo largo de la historia de la humanidad. Una de las definiciones más usadas es que el currículo es meramente los contenidos o el plan de estudio que tiene la educación, pero se considera que no abarca solamente eso.

Por lo tanto, en primer lugar, el educador e investigador Ralph Tyler (1973) señala que el currículum abarca el trasfondo que se presenta en las actividades, contenidos, estrategias de enseñanza-aprendizaje que han sido planeados previamente. Refiriéndose así a que el currículo como proceso está encaminado hacia los procesos reales que se puedan establecer. Lo que corresponde directamente con el método de evaluación que ha propuesto Reuven Feuerstein, pues para él, el análisis se debe hacer de inicio a fin, le da importancia debida a todo el proceso para poder entender el trasfondo de todo lo realizado. Y esta evaluación se dará gracias a la intervención que hace el mediador pues la relación de él es fundamental, así como lo dice Westbury (1978, 283): “Un currículum sólo encuentra su significado en la enseñanza, en las acciones y relaciones entre profesores y alumnos ocupados

en las actividades mutuas que llamamos educación” y también desde la definición que da Kansas Curriculum Guide for Elementary Schools (1958): “Básicamente el currículum es lo que les sucede a los alumnos en la escuela como resultado de lo que los maestros hacen. Incluye todas las experiencias educativas de las que la escuela es responsable” (p. 15).” citado por Félix Angulo (1994).

Desde lo anteriormente planteado, se entiende que el currículum abarca mucho más que un plan a seguir. El currículum también es la consecuencia que hay en los estudiantes a través de lo que el maestro les ha brindado, desde lo que se quiere para que sean personas con una buena calidad de vida. Que se pueda resaltar como desde el proceso se ha afectado a los estudiantes y ver como estos toman esos conocimientos y los plasman en su vida diaria.

Margarita Pansza dice que el currículum tiene una estrecha relación con lo político-social, las necesidades económicas y que como tal tiene diferentes significados según la visión educativa que se tenga por ello resalta que se puede entender como contenidos de enseñanza, plan de estudios, guía o en este caso concreto del proyecto como experiencia. Para esta autora el currículum se debe desarrollar por medio de cuatro aspectos fundamentales como son: las necesidades sociales, las prácticas profesionales, las disciplinas involucradas y el alumno.

Estos cuatro elementos conforman al currículum como una acción social, que contribuye en el proceso de enseñanza aprendizaje y en la experiencia educativa de los alumnos, viendo a la educación física desde sus diferentes posibilidades como una disciplina facilitadora en el manejo y reducción del estrés siendo este, la necesidad de la población escogida, teniendo en cuenta sus situaciones laborales, familiares y las diferentes circunstancias por la que atraviesan en cada uno de sus días.

Lo relacionado a currículum ha tenido una visión un tanto errada, entre esto es la consideración de que solamente tiene cabida dentro de la escuela, implicación que hoy en día no se puede afirmar, pues el claro ejemplo es este proyecto que poco y nada tendrá que ver con una institución educativa. Como lo menciona Sacristán (2010) la educación no solo se da en el aula, pues al pasar el tiempo y con la modernidad la educación está cambiando, y en este momento de virtualidad todo se está manejando a través de las tecnologías, por lo tanto por fuera del aula y esto también permite que el currículo se tenga que transformar y llevar a otros lugares, en este caso tanto por la pandemia como por la población con la cual se está trabajando, es necesario considerar un currículo que se dé por fuera del ámbito escolar.

2.5. Componente disciplinar, una aproximación desde la educación física para el afrontamiento del estrés

La Educación Física ha aportado en el desarrollo de diferentes temáticas y aspectos en su campo disciplinar, ya que a lo largo de su historia ha sido influenciada por cambios culturales y políticos que han llevado a que esta se adapte según los diferentes contextos y necesidades. De esta forma han surgido diversas tendencias que han marcado los contenidos y que según Libardo Mosquera (2010) dan cuenta de “las prácticas en las clases de Educación Física, es decir, con el que se enseña” de esta forma se puede observar los distintos aportes que esta disciplina puede realizar al crecimiento de los individuos y como a través de los años han cambiado sus finalidades y formas de ver a la Educación Física.

De este modo, se hace necesario evidenciar que una tendencia corresponde a una inclinación, un seguimiento o a una adaptación frente a los cambios constantes que se han mencionado anteriormente, constituyendo así una diversidad de caminos por los que se ha transitado en la historia persiguiendo un fin o un objetivo en específico, presentando

alteraciones notables a lo largo del tiempo. Para Daniel Córdoba (2009) las tendencias marcan una dirección y una intención, y como tal son usadas por los medios. Y según lo explica el sociólogo Caldas (2004) la tendencia a pesar de que presente alteraciones y persiga un fin, no se asegura un 100% que este se pueda alcanzar, sin embargo, requiere que existan personas que estén en total disposición de confiar y creer en el proceso de su desarrollo. Además de estas características, para Libardo Mosquera (2010) en el estudio que presentó, las tendencias son asumidas por una comunidad científica o profesional que teoriza sobre ellas, identifica problemas conceptuales, específica y argumenta conceptos legitimadores a su alrededor.

Como ya se presentó anteriormente en la Educación Física se han desarrollado una gran variedad de tendencias, entre ellas se encuentran; la condición física, la psicomotricidad, la socio-motricidad, la deportivista, la expresión corporal, la integradora y la experiencia corporal, entre otras más que varían según el autor que se decida referenciar, pero en aspectos generales las mencionadas han sido las más relevantes. Para el presente documento se hará una extensión de la Experiencia Corporal, pues será el camino que guiará la implementación del proyecto y por lo tanto requiere de una debida importancia.

2.5.1 La experiencia corporal: de una práctica corporal a la reducción del estrés.

La tendencia de la experiencia corporal tiene como objetivo dar un significado a las prácticas corporales, dándole una principal relevancia a la subjetividad sin dejar de lado la influencia del contexto y de los demás.

Esta tendencia de la educación física es un elemento relativamente nuevo y del que ha sido precursora la profesora Judith Jaramillo para su implementación en la Licenciatura en

Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), en el Proyecto Curricular de la Facultad de Educación Física (PCLEF). Al referirnos al vocablo de “experiencia corporal” es necesario comprender los dos elementos que la componen. En un primer momento se buscará la comprensión de la experiencia, por lo que se partirá de Immanuel Kant: “La experiencia es, sin duda, el primer producto surgido de nuestro entendimiento al elaborar éste la materia bruta de nuestras impresiones” citado por Gabriel Amengual (2007). Por otro lado, Hegel dice, “este movimiento dialéctico que la conciencia lleva a cabo en sí misma, tanto en su saber cómo en su objeto, en cuanto brota ante ella el nuevo objeto verdadero, es propiamente lo que se llamará experiencia”. Y por último, según Ferrater (2011), “la experiencia como hecho de vivir algo dado anteriormente a toda reflexión o predicación”. Esta última definición representa que, además, la vivencia es algo fundamental dentro de este tema pues, Según Dilthey “la vivencia es un modo de existir. la vivencia no es, pues, algo dado, somos nosotros quienes penetramos en el interior de ella” citado por Andrés Díaz (2007). Siendo esto comprendido, la experiencia es lo que revitaliza las vivencias para darle una significación.

En segundo momento, es necesario hablar de lo “Corporal” y es evidente como el cuerpo ha sido etiquetado y apodado de varias maneras por diferentes disciplinas y ciencias centrándose en solo uno de los aspectos que lo componen, poniendo de ejemplo el dualismo al que se vio enfrentado, y de manera actual, a los imaginarios sociales que los medios de comunicación y las masas han creado llegando a estándares estéticos, o a los establecidos por la publicidad que son objeto de influencia para que sea visto como un elemento de consumo, lo cual se queda corto al momento de referirse al cuerpo humano teniendo en cuenta sus diferentes facetas.

Para el desarrollo de la experiencia en el sujeto, esta tendencia deja en evidencia su concepción, viendo al cuerpo desde tres perspectivas que se relacionan entre sí, ya que estas dan cuenta de su composición y capacidad. La primera es el cuerpo biológico; el cual se refiere a su estructura física y a los diferentes procesos anatómicos por los que atraviesa principalmente en el crecimiento. La segunda es el cuerpo social, el cual posibilita las relaciones con las demás personas y la transmisión de los rasgos esenciales de una cultura. Y por último la perspectiva del cuerpo subjetivo, que surge en la interacción entre lo social y lo biológico “que es vivido, sentido, percibido y que, a su vez, vive, siente y percibe su entorno. Cuerpo fuente de pulsiones, deseos, sueños. Cuerpo que significa y es significado. Cuerpo que es, a la vez, sujeto y objeto de su experiencia de ser” (Miguel Molano, 2012)

Desde el PCLEF se plantea la experiencia corporal como “la conjunción compleja y profunda entre naturaleza y cultura” haciendo entender como ese conjunto de elementos que dejan huella y generan repercusiones dentro de la vida individual de cada persona, generando que el sujeto a partir de esto pueda darle una significación particular a las vivencias que ha tenido a lo largo de su vida y que cada uno haga propia construcción del significado. En cuanto a lo que refiere como conjunción compleja entre naturaleza y cultura, se puede hacer una gran relación entre lo que Urie en la teoría de desarrollo humano plantea cómo los sistemas, el sujeto interactuando dentro de ellos y conformando su realidad a través de una interacción permanente con la naturaleza y la cultura por la que está rodeado. Pero dentro de lo que interactúa el sujeto y crea una realidad única, también genera la construcción de la corporeidad que es entendida como el proceso de subjetivación más preciso del ser y estar en el mundo, y esta corporeidad determina las acciones y comportamientos generales que influyen en la interacción corporal que determina el sentido de cada sujeto, entendida como corporalidad.

La Educación Física dentro de su campo de saber, ofrece unas vivencias a partir de las PC que repercuten en la vida de cada individuo, estas prácticas pueden darse de forma cotidiana, sin embargo, se busca generar una intencionalidad clave para que dentro de la ejecución de cada una de ellas, se dé una construcción esencial para la vida de las personas y es generar una experiencia corporal, ya que a partir de esto las prácticas corporales son generadoras de un disfrute y un aprovechamiento muy particular, ofreciendo juegos tradicionales, deportivos, prácticas como la danza, yoga y entre otras que en lo particular desde la experiencia corporal busca transformar esas relaciones que se dan por medio del cuerpo.

Desde este punto, es importante resaltar que la construcción de una experiencia corporal se da únicamente de forma individual, que es propio de cada individuo, clara relación que tiene con el tema central de este proyecto, que es el estrés siendo algo plenamente individual pero que ambos tienen repercusión también por la interacción con el otro, la interacción entre los sistemas, entre los medios, los contextos en los que se encuentra, por ende puede que se de una construcción propia pero siempre se da gracias a la vivencia que se tiene y esa vivencia también puede estar intermediada por el otro.

Miguel Molano (2012) plantea que la experiencia corporal está constituida por las relaciones que se dan entre la extensión, introyección y la proyección. La primera muestra esas relaciones existentes entre el espacio y el tiempo. Este espacio puede ser tanto físico, que se da desde la interacción con los objetos, el lugar que estos ocupan y las interacciones que se pueden realizar con ellos y también desde la perspectiva cultural, refiriéndose a “un espacio y los objetos que lo conforman están delimitados por las reglas de uso, haciendo que el sentido y significado que se le atribuye a ese espacio esté condicionado por las formas de orden y

jerarquía que de él dispone la cultura, dando unidad, sentido y coherencia a las acciones de quienes lo habitan” (pág.78). También la extensión abarca la temporalidad que no es simplemente el tiempo que nosotros percibimos, no es el tiempo que vemos en el reloj, es ese tiempo que acontece, es el significado que se le da al momento preciso donde está ocurriendo la vivencia y por consecuencia la experiencia. Desde este sentido y a partir de las prácticas corporales “podemos darnos cuenta de que la extensión, dimensión “externa” a mi ser, también me conforma en mi ser interior, se introyecta en mí, configurando mi experiencia corporal.” Molano, p.80). Es decir, las cosas que son externas al sujeto, de igual manera influyen en él.

En este caso, la experiencia que tengo a partir de las circunstancias que provienen del exterior, son las que permiten que yo obtenga la experiencia y en tanto que el estrés es dado por estímulos externos a la persona, son las prácticas corporales las que desde el espacio-tiempo permitirán que el sujeto cree nuevas experiencias que le permitan afrontar el distrés.

Por su parte, la introyección se plantea como esa relación que hay desde los sentidos con el ambiente, desde la sensibilidad del cuerpo y la percepción frente a lo externo, y desde esas percepciones y sensaciones que tiene el cuerpo que llega a interiorizar y subjetivar los estímulos externos. En este sentido, plantea que la sensibilidad es la traducción que hay del entorno por los sentidos, los cuales son los sinestésicos, kinestésicos, autoestimulantes y constructivos. Desde este punto, los sentidos son aquellos que permiten darles una significación a las prácticas corporales, captan la información pero a su vez también la expresan, y en palabras de Molano, la capacidad receptivo-expresiva “nos caracteriza como seres sociales, que nos desarrollamos en las posibilidades de interacción con otros, lo cual nos remite a otra dimensión de la experiencia, que provisionalmente denominaremos

proyección”. Al ser los sentidos esa forma de darle significado a las prácticas corporales, son de suma importancia en la identificación de las condiciones y acciones que conllevan a una persona a tener estrés, por lo tanto, el reconocer los factores estresores hacen que el afrontamiento del estrés en determinadas situaciones puedan posibilitar posteriormente que estas no lo afecten de la misma manera y que por el contrario, la persona ya se sienta en la capacidad de percibir esos cambios exteriores de una mejor manera gracias al desarrollo que puede hacer de sus sentidos en pro del afrontamiento.

La proyección es la relación que el cuerpo en su parte exterior logra tener con el entorno, es esa conexión entre las subjetividades de las personas y las demandas de lo externo, lo cual repercute directamente en la emocionalidad y en las actitudes del individuo, encontrando allí una comunicación entre lo social y el cuerpo. De esta manera se hacen presentes las posturas y los gestos en respuesta a las exigencias del medio, ya que estos informan sobre la manera en que se toman las situaciones que se van presentando y si se afecta de una forma positiva o negativa nuestro sentir, ya que la significación de la experiencia está vinculada con las emociones que determinada vivencia pueda llegar a producir.

Es así como este punto es muy importante desde el PCP ya que al buscar que las personas logren afrontar las situaciones que le presentan estrés, se deberá comprender la emocionalidad que le está generando esa vivencia, pues bien desde el estilo de enseñanza que se mencionó en apartados anteriores se priorizará la resolución de problemas por lo que de este modelo se busca que las personas desarrollen una significación y una experiencia respecto a los problemas que se les presenten, de tal manera que cuando estén vivenciando

situaciones estresantes ellos logren asociarlo con lo que se ha desarrollado durante los encuentros.

La experiencia corporal posibilita que en la práctica educativa, se puedan generar diferentes vivencias donde la población seleccionada deba recurrir a la resolución de las dificultades, con la clara intención de crear estrategias y habilidades que conlleven a afrontar el problema y eje principal de este proyecto y aunque es importante aliviar sus cargas de estrés durante las sesiones de clase, de igual manera se pretende crear esa experiencia en que el sujeto pueda identificar y superar momentos de estrés que se dan en su diario vivir, teniendo en cuenta que cuando el sujeto crea dentro de sí mismo una experiencia, es algo que va quedar dentro de su aprendizaje de forma permanente y que a la hora de estar inmerso en una situación estresante, tenga la capacidad de afrontar la situación, y viendo que el sujeto aprende e interioriza mucho más ese aprendizaje gracias a las actividades realizadas por medio de dinámicas donde el movimiento sea lo primordial y en este caso esa práctica corporal lleva consigo una intencionalidad, y a futuro siempre la tendrá presente.

3. Diseño e implementación

3.1. Justificación

En este apartado se llevará a cabo la relación directa entre los enfoques humanístico, pedagógico y disciplinar, que permitirán la realización correcta del presente proyecto en su etapa de implementación e irá de la mano del modelo pedagógico de la modificabilidad estructural cognitiva, donde se entiende al sujeto como un ser cambiante y posibilitado por los constantes cambios en el ambiente, permitiendo así que el sujeto cree experiencias en donde su inteligencia se vea incrementada. Por otro lado, la relación que existe entre las dimensiones del ser que se plantan tanto en la teoría de desarrollo humano, el modelo pedagógico y la tendencia de la E.F, que son la corporal, cognitiva y social. Logrando así, evidenciar el ideal de hombre que se ha planteado para este proyecto.

Se desarrollarán las unidades didácticas que están conformadas por las temáticas, los contenidos, la metodología, los sistemas de evaluación y entre otros. Estas serán el paso para mostrar la oportunidad que se tiene desde la Educación Física para reducir grados de estrés que presentan las personas debido a situaciones que vulneran la tranquilidad de estas.

3.2. Propósitos

3.2.1. General

Generar en las personas la capacidad de afrontar situaciones de estrés negativo causado por diferentes entornos en su diario vivir.

3.2.2. Específicos

- Identificar la circunstancia que conlleva a un estado de estrés negativo.
- Comprender la importancia del estímulo estresor y cómo esto puede repercutir en el bienestar propio.
- Generar múltiples y diversas respuestas que permitan asimilar la situación estresante de una mejor manera.

3.3. Planeación general

La implementación de este proyecto educativo desde el área de la Educación física se dará en un contexto no formal, con los funcionarios administrativos de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, el cual fue planteado desde la presencialidad, pero teniendo en cuenta las contingencias mundiales por causa del COVID-19 se lleva a cabo de forma virtual por plataformas como Google Meet o Microsoft Teams, las cuales son herramientas que benefician el rumbo de la implementación. Como primer elemento constituyente, se realiza una prueba diagnóstica, la cual permite evidenciar la problemática por la cual atraviesa el proyecto de investigación, luego se tiene un constante acercamiento con la población por medio de encuestas, una desde la presencialidad y las siguientes con el uso de las TIC'S, permitiendo así un constante control y manteniendo la información en cuanto al nivel de estrés que están expresando los funcionarios. Luego se realizan actividades que permitan al sujeto un reconocimiento, un afrontamiento y una superación a los diferentes estímulos causantes de estrés.

3.4. Temas

Siguiendo por la línea del planteamiento para la elaboración del presente PCP, se plantean los temas y contenidos a partir de la tendencia de la educación física, la experiencia corporal, y la relación directa que se tiene con la teoría de desarrollo humano y la teoría

pedagógica, todo en conjunto para la consecución de los propósitos planteados dentro del proyecto.

Los temas desarrollados son:

1. El estrés como problema
2. Estrés cómo parte de la cotidianidad del sujeto
3. Repercusiones del estrés en el individuo
4. Dominio frente a estímulos estresores
5. Creando estrategias de afrontamiento
6. Eligiendo caminos para afrontar el estrés

De esta manera los temas expuestos son el punto de partida para las planeaciones de clase, la aprehensión del conocimiento y el desarrollo de la inteligencia, dirigidos hacia la problemática del estrés, permitiendo generar las características y estrategias necesarias para el afrontamiento.

3.5. Macro diseño

Tabla 3

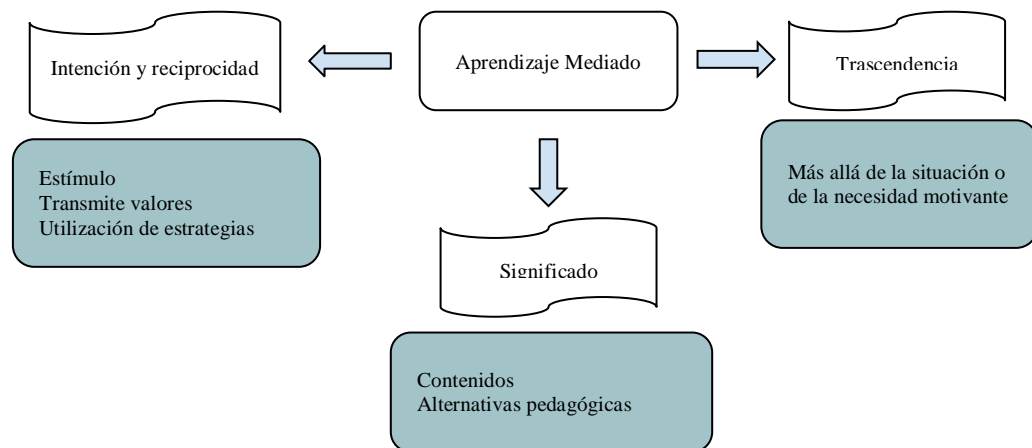
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA MACRODISEÑO CURRICULAR PRÁCTICAS CORPORALES, UN MEDIO PARA AFRONTAR EL ESTRÉS								
Propósito general: Generar en las personas la capacidad de afrontar situaciones de estrés negativo causado por entornos atípicos en su diario vivir.								
A F R O N T A M I E N T O	EJES TEMÁTICOS	TEMAS	PROPÓSITOS	SESIONES	METODOLOGÍA		EVALUACIÓN	
	Reconociendo el estrés Propósito: Identificar la circunstancia que conlleva a un estado de estrés negativo.	Espacialidad para reconocer el estrés como problema.	Comprender la relación con el medio, con los demás y con los objetos para así identificar las situaciones de estrés más reiterativas.	7	D E S C U B R I M I E N T O G U I A D O	JUEGOS MÍMICA BAILE NARRACIONES	Reflexión de acuerdo con las sesiones de clase y de los aprendizajes adquiridos	Cuestionario al final de cada eje para identificar fortalezas, debilidades y si fueron adquiridos los propósitos planteados
		Interacción desde el movimiento como parte de la identificación del estrés	Entender las implicaciones que tiene el estrés en el ámbito social					
	Reflexionando como me impacta el estrés Propósito: Comprender la importancia del estímulo estresor y cómo esto puede repercutir en el bienestar propio.	Análisis significativo de cómo afecta el estrés al individuo	Potencializar la interpretación, el análisis y la reflexión de las situaciones particulares que se dan por factores estresantes	5	JUEGOS NARRACIONES			
El cuerpo como receptor de estrés a través de los sentidos.		Comprender los estímulos del entorno por medio de los sentidos, para entender las diferentes formas en las que reacciona el cuerpo en situaciones de alerta causadas por el estrés.						
Descubriendo caminos para afrontar el estrés Propósito: Generar respuestas que permitan asimilar la situación de una mejor manera, para poder buscar distintas soluciones.	La creatividad motriz, una herramienta para producir nuevas estrategias de afrontamiento	Fomentar habilidades encaminadas hacia la producción de estrategias para el manejo de las situaciones que provoquen estrés	4	R P E R S O B L U E C M I A Ó S D E	JUEGOS DIBUJOS BAILE			
	Eligiendo caminos para afrontar el estrés desde la comunicación corporal	Fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. La comunicación a través del lenguaje corporal generando respuestas positivas frente al estrés						

3.6. Metodología

La metodología de trabajo en este PCP parte desde la teoría de la modificabilidad estructural cognitiva, la cual ayuda a la implementación debido a que esta teoría favorece en la construcción de los procesos y estrategias del pensamiento que se dan en toda la cotidianidad del ser, implícito en el microsistema que plantea Urie en su teoría de desarrollo humano ya que están en contextos no solo de la escuela sino de la familia y de la sociedad del individuo. Por ende la teoría de la modificabilidad permite que el sujeto a través de las intervenciones pueda modificarse ante las situaciones causantes de estrés teniendo la capacidad de afrontar esas situaciones, partiendo de un reconocimiento del problema y este permite que si esa situación no solo está causando estrés y vulnera su bienestar particular, también afecta el bienestar de quien lo rodea y con quien comparte llevando a una reflexión crítica para mejorar su calidad de vida y su bienestar cognitivo, corporal y social.

Por otra parte el docente es parte fundamental ya que se caracteriza como el mediador y Feuerstein plantea que el docente es capaz de modificar el pensamiento del alumno a pesar de las dificultades que surjan mediante el proceso, y es acá donde aparece el papel del mediador siendo quien dirige y optimiza el desarrollo de la capacidad intelectual del individuo, facilitando al estudiante experiencias significativas por medio de prácticas corporales y de la reflexión crítica de las situaciones que incentiven al alumno a aprender.

También a partir del estilo de enseñanza de resolución de problemas el maestro crea situaciones donde el estudiante pueda generar diferentes respuestas que se pueden considerar para encontrar la solución, en este caso al distrés, no solo haciendo que el profesor sobresalga si no que el estudiante sea parte activa de su propio aprendizaje y esto lleve a crearle nuevas experiencias que resulten trascendentes en las diferentes áreas y situaciones de la vida y como lo plantea Urie, esto es lo que permitirá su desarrollo.

Figura 4

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=XfUjuFkFnqQ>

En este sentido, se ha tomado en cuenta como parte de la metodología la experiencia lúdica al favorecer en esos procesos de despreocupación del sujeto debido a la importancia que se le quiere dar a este por medio de los juegos, la danza, el gozo, el dibujo, la interpretación, la improvisación y otros que permiten que se dé la tranquilidad y la creación de nuevas formas de afrontar el estrés. La experiencia lúdica le da una intencionalidad a la hora de guiar los procesos de forma adecuada, pues en esta se fomentan la experiencia de las propias acciones y la relación del cuerpo con el mundo social. “El valor que tiene la lúdica para la enseñanza radica en que el juego es instructivo en la combinación de varios factores como la participación, la colectividad, el entretenimiento, la creatividad, la competición sana referida a la superación propia dentro del mismo grupo áulico y a la evidencia que se registra en el avance del alumno en la obtención de resultados en situaciones problemáticas reales.” (López, Cristina Amalia, 2015)

3.6.1. Estilos de enseñanza.

La educación física tiene un papel muy importante en la formación del ser humano, como ya se ha determinado en anteriores apartados, este proyecto dará importancia a varias de las dimensiones que lo conforman, lo que significa que es el papel del educador físico mediar para que se puedan potencializar dichas dimensiones. Pues está en manos de él crear ambientes que determinen en el aprendiz las características que se mencionaron anteriormente.

El papel del educador físico es crucial durante el desarrollo integral del ser humano, es por esto que es necesario definir el estilo de enseñanza que se propondrá en este proyecto que, además, no se puede desligar de lo propuesto por Feuerstein pues es él quien da la guía desde una visión pedagógica y que tampoco esté en contradicción de lo planteado por Bronfenbrenner, siendo coherente para lograr el ideal de hombre propuesto en el comienzo de este capítulo.

Existen una gran variedad de estilos de enseñanza tantos como la diversidad de docentes, pues cada uno busca una propia manera o forma de interactuar y de realizar su intención profesional. Sin embargo, existe una amplia descripción y categorización de estos estilos desde diferentes autores y planteamientos, Guerrero lo define como “características que el docente imprime a su acción personal, es decir, a la forma o manera que tiene cada docente de conducir el proceso de enseñanza–aprendizaje. Entre ellas se tiene el conocimiento de la materia que enseña, preparación académica, organización y preparación de la actividad académica, métodos de enseñanza, relación docente–alumno, el ambiente de aula, procedimiento de valoración y personalidad (citado por De león, 2005) para la

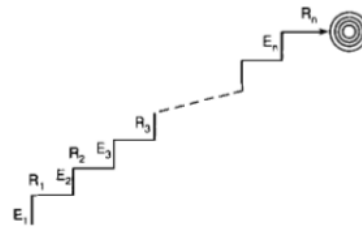
clasificación tomaremos la dirección del profesor Muska Mosston, siendo este más adecuado porque se acerca a la realidad de este proyecto, gracias a su enfoque en la Educación Física.

Mosston presenta dos estilos de enseñanza por indagación que son: el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, los cuales que existe un estilo de enseñanza de mando directo, enseñanza basada en tareas, enseñanza recíproca, estilo de autoevaluación, estilo de inclusión, estilo del descubrimiento guiado, resolución de problemas, el diseño del alumno, estilo para alumnos iniciados y el estilo de auto enseñanza. Como se puede ver nos encontramos con una amplia gama de posibilidades, pero es el estilo divergente, resolución de problemas el que son los más apropiado en este contexto.

3.6.1.1. Descubrimiento guiado

En este estilo de enseñanza se evidencia la relación que existe entre el profesor y el alumno, donde el primero es el que hace una serie de preguntas y se reciben respuestas de parte del segundo. Por lo tanto, la fase de pre impacto está en las manos del docente, él es el encargado de organizar y preparar todas las preguntas de una forma secuencial, desde objetivos pequeños dando paso por paso para llegar al resultado final, posteriormente en la fase del impacto se lleven a cabo y la intervención del estudiante sea activa, pues se le permite mayor participación del proceso tomando por sí mismo decisiones concretas hasta que logre dar la respuesta que el docente espera. Este último punto resulta ser el más importante ya que se establece que el éxito de este estilo es que el docente nunca da la respuesta, siempre debe esperar que sea el alumno el que la de para que finalmente le ofrezcan un feed back.

Figura 5



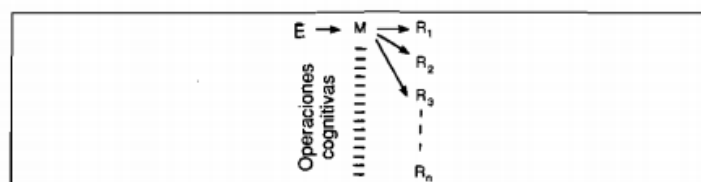
Fuente: Muska Mosston (1996)

Así, se establece que este estilo es fundamental para el proceso del afrontamiento del estrés, pues se pretende que sean los mismos quienes logren descubrir la manera de solucionar las diferentes adversidades que se les presentan en la vida, situándose dentro de la clase resulta importante el hecho de proponer un problema o una pregunta y solicitar una diversidad de alternativas que tengan el mismo objetivo de solucionar la pregunta expuesta, que en la vida cotidiana será el afrontamiento de situaciones que le ocasionen estrés.

3.6.1.2. Resolución de problemas

Este estilo de enseñanza permite que el maestro sea el que propone las situaciones, los contenidos, explica y desde la perspectiva de Feuerstein es el mediador, pero a su vez también permite que el estudiante desde su aprendizaje pueda tomar diferentes decisiones, que le van a parecer mejor para lograr resolver el problema.

Figura 6



Fuente: Muska Mosston (1996)

Entendiendo que el estímulo (E) se debe diseñar en forma de pregunta para que el alumno cree diversas soluciones y respuestas que se dan en la mediación (M) gracias a un

proceso cognitivo para generar múltiples opciones que se traen a la realidad en forma de respuestas (R). Uno de los objetivos principales de este estilo es según Mosston (1996) “desarrollar la habilidad para verificar soluciones y organizarlas para propósitos específicos”.

Este estilo permite que los funcionarios se enfrenten a unas situaciones concretas que les permita tener diferentes opciones para responder de la mejor manera posible, generando al mismo tiempo paciencia y tranquilidad al momento de enfrentarse a problemas reales y afrontarlos conllevando a una reducción de su estrés.

3.7. Evaluación

La evaluación se toma de lo planteado por Díaz Barriga (2002) quien habla de una evaluación donde el producto no es lo único, sino que hay que tener en cuenta la globalidad del proceso tanto antes de empezar la implementación de este como el final. Por esta razón, expone tres clases de evaluación que son denominadas: diagnóstico, formativa y sumativa.

La primera que se denomina diagnóstica es la que se realiza antes de empezar el proceso educativo, y nos permite conocer las condiciones reales en las que se encuentra la población.

La segunda, llamada formativa, es la que se realiza durante el proceso educativo y nos permite, citado por Díaz Barriga (2002), “regular el proceso de enseñanza- aprendizaje para adaptar o ajustar las condiciones pedagógicas (estrategias, actividades) en servicio de aprendizaje de los alumnos (Allal, 1979; Jorba y Sanmartí, 1993; Jorba y Casellas, 1997).Y

por último, la evaluación sumativa es la que se realiza al finalizar el proceso, y nos permite ver si los funcionarios han aprendido y si los objetivos planteados han sido alcanzados.

Figura 7



Fuente: Díaz Barriga. (2002)

La evaluación permite ver el proceso que cada estudiante lleva a través de las diferentes sesiones de clases. En el caso de la evaluación formativa, Condemarín dice que “se propone como principal objetivo conducir los aprendizajes de los alumnos en el marco de una pedagogía diferenciada: llevar a todos los alumnos a dominar ciertas capacidades, a través de métodos y ritmos que respondan a sus necesidades particulares” (Condemarín & Medina, 2000, 27). Lo que nos lleva a hacer una evaluación del proceso y poder ver qué cambios ha habido y si los funcionarios han aprendido lo que se desea.

Por otro lado, esta evaluación será también subjetiva, ya que la experiencia depende de cómo la tome cada persona. Por lo tanto, se harán procesos de retroalimentación en los que sea necesaria la narrativa acerca de las sensaciones y emociones que se hayan generado en el proceso, pues el expresar desde su individualidad es la única manera en que se puede dar cuenta de la significación de cada una de las actividades, además de esto la narrativa permite saber su percepción acerca del estrés si se ha influido de forma negativa, positiva o de ninguna de las dos.

Entonces, la evaluación no se da exclusivamente en el final del proyecto, todo lo contrario, desde los primeros acercamientos con estas personas se busca hacer un análisis previo para determinar específicamente su situación actual y poder establecer la mejor manera en la que se puede comenzar a intervenir, claramente siguiendo este modelo es fundamental que durante todo el proceso exista una debida atención, pues aunque se comprende que una problemática como lo es el estrés no se puede manejar de la noche a la mañana, si se pretende que por medio de cada encuentro las personas vayan adquiriendo poco a poco capacidades que les permitan un afrontamiento a las situaciones que más le generen estrés negativo (distrés).


4. Ejecución Piloto

En el presente capítulo se encuentran las diferentes herramientas e insumos a utilizar para la ejecución del proyecto, estas herramientas se dan a través del macro diseño que se pudo evidenciar en el capítulo anterior, el cual se desglosa y simplifica llegando así a la elaboración de un micro diseño que da cuenta de cada una de las sesiones de clase realizadas durante el proceso de aprendizaje y así mismo su respectiva evaluación.

Esto con el fin de lograr ese sujeto capaz de afrontar las situaciones de estrés que se le presente en su vida. También es necesario contextualizar la población a trabajar y su contexto más específico en la presentación del micro contexto, en este caso al salirnos de una población marcada por la educación formal, y así realizar esta implementación desde una educación informal.

4.1. Cuadro micro contexto

Tabla 3

 Universidad Pedagógica Nacional	
Facultad	Educación Física
Programas	Licenciatura en Educación Física/Licenciatura en Deporte/ Licenciatura en Recreación y Turismo
Ubicación	Cl 183, #51 - 99, Bogotá, Localidad de Suba
Población	Funcionarios administrativos de la Facultad de Educación Física, cada uno desempeña labores administrativas de diferentes índoles
Misión	Vincular y mantener servidores públicos competentes, críticos y comprometidos con los objetivos institucionales y con la sociedad, que les permita desempeñarse en forma idónea para responder juntamente con los retos de la academia.
Visión	Contar con servidores públicos competentes, que les permitan alcanzar niveles de creatividad, decisión y manejo de relaciones humanas, que posibilite a la Universidad como Institución modelo en una planta de personal académico y administrativo comprometida con las tareas inherentes al mantenimiento de la excelencia académica.
Planta Física	La facultad de Educación Física cuenta con 13 aulas de clase, una cafetería-restaurant, una enfermería, dos baños para damas y caballeros, un aula de biblioteca y comunicaciones, un aula para profesores, una decanatura y tres oficinas para los tres programas de la facultad ya mencionados, cuenta con un aula multipropósito que es llamada “carpa para la paz” dos canchas de microfútbol y baloncesto, dos canchas de tenis, una pista atlética y dos canchas de fútbol 11, aparte de eso numerables espacios verdes para la implementación de múltiples actividades.
Lugar de implementación	Debido a la emergencia sanitaria por la que pasa el mundo, fue necesario para el año 2020 una restricción de cuarentena obligatoria debido al COVID 19 por lo que la implementación fue obligatoriamente a distancia y se llevó a cabo por la plataforma Microsoft Teams y se contaba con el espacio de cada uno de los participantes.

Fuente: Elaboración propia

4.2. Cuadro de organización del programa

Tabla 4

Docentes encargados: Viviana Bustos, Eliana Ramirez, Jonathan Romero, Santiago Sanabria.

Institución	N° sesiones	Fechas
Universidad Pedagógica Nacional - Facultad de Educación Física	1	28-08-2020
	2	01-09-2020
	3	11-09-2020
	4	15-09-2020
	5	22-09-2020
	6	26-09-2020
	7	10-10-2020
	8	13-10-2020
	9	20-10-2020
	10	23-10-2020
	11	27-10-2020
	12	10-11-2020
	13	13-11-2020
	14	20-11-2020
	15	24-11-2020

Fuente: Elaboración propia

4.3. Micro diseño

Tabla 5

Planeación N° 1	Institución: Universidad Pedagógica Nacional		Población: funcionarios administrativos sede Valmaría.	Fecha:
Profesores: Jennifer Bustos Rojas, Eliana Ramírez Chaparro, Santiago Sanabria Cardona, Jonathan Romero Giraldo				
Eje temático:	Propósito del eje temático:	Tema:	Propósito de la sesión:	
Indicaciones: - Los funcionarios deben estar preparados con ropa cómoda para la realización de las actividades. - Se enviará el enlace de la sesión previamente.				

Actividades	Materiales	Tiempo	Intencionalidad
-------------	------------	--------	-----------------


<p align="center">Parte inicial</p> <p>7. Gimnasia cerebral</p>	-Microsoft Teams	5 mins	Este momento está planteado para activar la parte cognitiva de las funcionarias.
<p align="center">Parte central</p>	-	45 min	Se desarrollan diferentes actividades que van en pro a lograr el objetivo planteado para la sesión y así mismo aportar para alcanzar el objetivo general de la unidad.
<p align="center">Reflexión de la experiencia</p> <p>Reflexión de la sesión por parte de los funcionarios. Se les pedirá que en un párrafo describan sus emociones y respondan a la pregunta propuesta relacionada con el objetivo.</p>		<p>10 minutos</p> <hr/> <p>Total 60 minutos</p>	La principal finalidad la reflexión es poder realizar la retroalimentación de cada una de las actividades de acuerdo al objetivo planteado para la sesión, en este momento de la clase los funcionarios realizarán una intervención de forma oral o escrita teniendo en cuenta lo realizado en la sesión

Fuente: Elaboración propia

4.4. Formato de evaluación

4.4.1. Cuestionario


Tabla 6

	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Cuestionario primer eje: Reconociendo el estrés</p>
<p>Objetivo del eje: Identificar la circunstancia que conlleva a un estado de estrés negativo.</p>	

Indicaciones: Argumentar cada una de las respuestas
1. A partir de las sesiones realizadas ¿cómo ha logrado reconocer las situaciones de estrés?
2. ¿Cómo Logra evidenciar cuando está pasando por una situación de estrés? ¿Cómo logra reconocer que se encuentra vivenciando una situación de estrés? Describa detalladamente esta situación
3. ¿Le da usted la importancia necesaria a esas situaciones de estrés? Si/no ¿Por qué?
4. Teniendo en cuenta la sesión en la que trabajamos las emociones ¿cómo ha podido entender que éstas influyen en su bienestar general? Escriba específicamente como ha sido este proceso
5. ¿De qué forma las emociones le ayudan a entender cuando está en un estado de estrés? Nombre la emoción que se evidencia más cuando presenta estrés
6. Entendiendo diferentes repercusiones del estrés en el bienestar general ¿entiende usted cómo le afecta el estrés en el aspecto cognitivo, físico y comportamental? si su respuesta es afirmativa, por favor nombre un aspecto dentro de cada uno (cognitivo, físico, comportamental)
7. ¿Ha llegado afectar con sus acciones a las personas más cercanas de su núcleo? Exponga una situación y de una reflexión sobre lo sucedido
8. Entendiendo que el estrés es causado por diferentes estímulos sociales y del entorno ¿cree usted que su reacción frente a circunstancias de estrés puede influir en el desarrollo de esta? ¿De qué manera?
9. ¿Ha podido ver desde otra perspectiva las circunstancias que conllevan al estrés? Si/No ¿De qué manera?
10. ¿El rol del docente ha sido importante para identificar de forma clara todos los aspectos antes mencionados? Si/No ¿Por qué?
11. ¿En qué le aportaron las actividades que se trabajaron durante las sesiones?
Comentarios: (sugerencias, recomendaciones u otra cosa que quiera decir)

Fuente: Elaboración propia


Tabla 7

 <p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Cuestionario segundo eje: Reflexionando cómo me impacta el estrés</p>

Objetivo del eje: Comprender la importancia del estímulo estresor y cómo esto puede repercutir en el bienestar propio.
Indicaciones: Argumentar cada una de las respuestas
1. ¿Qué significó para usted estar vivenciando las situaciones propuestas?
2. Se propone un reconocimiento de diferentes características constitutivas en el estrés, como lo son dolores físicos, problemas conductuales y alteraciones emocionales ¿cómo cree usted que, reconociendo dichas características del estrés, le puede ayudar a afrontarlo?
3. Ante una situación que le genera estrés ¿analiza y reflexiona esa situación y como esta le afecta? si su respuesta es afirmativa, por favor explique ¿cómo llegó a realizar estos procesos? y ¿Cómo le ha ayudado en la vivencia realizar esos procesos?
4. ¿Cuál es la importancia que le da a la estimulación de diversos sentidos para la comprensión del estrés?
5. Dentro de los diversos sentidos (vista, audición) que se presentaron ¿considera que uno tiene más importancia que otro? ¿cual? ¿por qué ese y no otro?
6. ¿De qué manera considera que el estrés afecta su equilibrio interior?
7. ¿Cuáles son las situaciones que el docente plantea para que se estimulen los diferentes sentidos y alteraciones propias del individuo a la hora de estar estresado?
8. A raíz de las sesiones ¿Han trascendido las actividades y les ha dado significado para su vida? explique concreta y específicamente su respuesta.
9. ¿Qué le parecieron las actividades que se trabajaron durante las sesiones? ¿considera que se trabajaron objetivos coherentes con el propósito de afrontar el estrés?
Comentarios: (sugerencias, recomendaciones u otra cosa que quiera decir)

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8

 <p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Cuestionario tercer eje: Descubriendo caminos para afrontar el estrés</p>
Objetivo del eje: Generar respuestas que permitan asimilar la situación de una mejor manera, para poder buscar distintas soluciones.

Indicaciones: Argumentar cada una de las respuestas
1. Gracias a las sesiones anteriores ¿logró por cuenta propia darles una significación a las prácticas realizadas? Explique dicha significación
2. ¿Ha logrado modificar su pensamiento de acuerdo con cómo puede afrontar el estrés? ¿De qué manera?
3. A partir de la clase ¿pudo abrir sus posibilidades de respuesta ante situaciones problemáticas? ¿Cómo fue ese proceso?
4. ¿Cuáles son las diferentes formas que encuentra para solucionar una situación de estrés que surgieron a partir de las sesiones?
5. ¿Considera que desde la expresión corporal pudo buscar nuevas estrategias para afrontar cualquier tipo de estrés? Explíquelo
6. Si la creatividad y los procesos imaginarios son tan importantes en la vida del ser humano ¿De qué forma considera que ha mejorado esos aspectos creativos para así solucionar problemas?
7. Si ha logrado identificar diferentes soluciones para afrontar el estrés ¿Cómo cree que puede aplicar esas soluciones a la vida cotidiana?
8. ¿Qué características cree usted que debe tener una persona en el momento de afrontar el estrés? especifique como estas características son importantes
9. Exprese una situación de estrés en su vida cotidiana y ¿cómo el proceso le ha ayudado a buscar diferentes y mejores alternativas para reaccionar a esa situación de estrés?
10. ¿Se considera una persona capaz de afrontar una situación de estrés? ¿Por qué?
11. ¿Las sesiones trabajadas durante el presente eje le han dejado una huella en su vida cotidiana? ¿Por qué?
Comentarios: (sugerencias, recomendaciones u otra cosa que quiera decir)

5. Análisis de la Experiencia

Este capítulo parte de la revisión teórico práctica de cada una de las teorías usadas para comprender el desarrollo de las sesiones que se llevaron a cabo haciendo uso de algunas estadísticas para poder dar cuenta de si realmente las teorías que se tomaron en cuenta para la realización del proyecto han sido o no viables y apropiadas para el objetivo principal que es generar en las personas la capacidad de afrontamiento.

5.1. Educación Física, generando procesos de afrontamiento.

¿Cómo la educación física puede contribuir en el afrontamiento del estrés entendiendo que este no permite el desarrollo integral del ser humano?

A partir del proceso llevado a cabo de enseñanza aprendizaje, se puede ver como desde la educación física podemos llevar procesos que atraviesan a las personas en su desarrollo. Principalmente la experiencia corporal nos da las bases para poder llevar a cabo cada planeación de clase, permitiendo que los funcionarios generen diversas experiencias que les contribuyan a trascender el aprendizaje a su vida diaria, como también lo plantea la teoría de la modificabilidad cognitiva. Y de acuerdo al propósito que nos hemos planteado es que las funcionarias sean capaces de afrontar las diferentes situaciones de estrés que se les presentan en la vida cotidiana. Viendo acá la importancia que tiene para el proyecto la teoría de desarrollo humano donde el sujeto es permeado por diferentes ambientes o como bien lo llama; sistemas en la teoría ecológica, viendo cómo es que el hombre se interrelaciona dependiendo la cultura y la sociedad por la que se ve rodeado, desde la familia, hasta entornos externos donde el sujeto no tiene participación directa.

La experiencia ha permitido que se pueda ver cómo las diferentes clases van aportando tanto en las dimensión física, cognitiva y social. En cuanto a la primera, se ve un cambio a la hora de transformar su pensamiento y teniendo en cuenta sus aprendizajes anteriores y los dados en las clases, logran hacer una diferenciación entre cómo responden antes y después de las sesiones y como sus procesos cognitivos les ayudan a tener una amplia gama de posibilidades y entender que los problemas se pueden resolver de una manera que no les afecte drásticamente. En cuanto a lo físico, se puede ver cómo a partir de la identificación y el desarrollo pleno de los sentidos, las funcionarias logran reconocer cuales eran esos factores del entorno que causaban un estímulo negativo y cómo esos factores llegaban a causar un estrés, también en cuanto al conocimiento que tienen de su cuerpo, lo que les permite tener una confianza plena de sus saberes y competencias para así de forma creativa generar diferentes respuestas a los estímulos.

Y por último, teniendo en cuenta la dimensión social, se ve el desarrollo en el aprendizaje en cuanto a tener en cuenta a las personas que están alrededor y cómo el estado de cada una de las funcionarias puede influir en sus relaciones, lo que lleva a entender que mi estrés afecta a los demás. Viendo acá la importancia que tiene para el proyecto la teoría de desarrollo humano donde el sujeto es permeado por diferentes ambientes o como bien lo llama; sistemas en la teoría ecológica, viendo cómo es que el hombre se interrelaciona dependiendo la cultura y la sociedad por la que se ve rodeado, desde la familia, hasta entornos externos donde el sujeto no tiene participación directa.

También se debe entender que el estrés es inevitable y que hay cosas que se salen de las manos, aunque eso no significa que no se pueda cambiar el cómo éste llega a afectar a la persona. Precisamente ese siempre ha sido uno de los propósitos dentro de esta

implementación del proyecto y consiste en comprender que no se puede eludir, ignorar, o quizás eliminar el estrés de manera permanente en la vida de cada individuo, lo que sí se puede buscar es cambiar la forma en la que se percibe dicha situación estresante para que en ese orden de ideas no llegue a afectar tanto al individuo, ya que la capacidad de afrontamiento hace alusión a lo mencionado y además da herramientas que posibilitan la búsqueda de alternativas.

Podemos ver que la Educación física a través de las diferentes herramientas y a partir de su tendencia de la experiencia corporal logra aportar para que el desarrollo integral del sujeto se pueda dar de forma adecuada teniendo en cuenta procesos como de reconocimiento y conciencia corporal, reconocimientos de estímulos a través del movimiento, la percepción que se tiene a partir de los diferentes sentidos y todo esto a través de la experiencia lúdica, que es vista a través del juego, la diversión, la expresión corporal y baile.

5.2. De la teoría a la práctica

Teniendo en cuenta los diferentes procesos de evaluación como la reflexión y retroalimentación que se realiza durante y después de cada una de las sesiones a partir de los objetivos planteados, se ha podido evidenciar e interpretar, cómo cada uno de los factores teóricos hacía participación dentro de las sesiones ya realizadas, desglosando así los componentes humanístico, pedagógico y disciplinar

Ese análisis interpretativo se ve reflejado en tres gráficas, empezando por el componente humanístico, donde encontramos la teoría Ecológica del profesor Urie Bronfenbrenner con un 19,17%, el aspecto pedagógico con la Teoría de la Modificabilidad

Estructural Cognitiva con un 41.6% y por último el componente disciplinar con el enfoque de la Experiencia Corporal con un 39.3%.

5.2.1. Análisis componente humanístico

Este componente está principalmente guiado por la teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner las categorías con más participación fueron microsistema con el 29.4%, el entorno inmediato con un 11.8% y el exosistema también con un 11.8%. Y las categorías que tienen menos participación son costumbres y leyes, conocimiento entre entornos y vinculación indirecta cada una con un porcentaje del 2.9%.

El primer sistema tiene como nombre microsistema, en este encontramos una participación del 29,4% siendo el de mayor participación como bien se muestra (gráfica 1). En este microsistema se logra evidenciar una categoría que participa dentro de este sistema, que es el Entorno Inmediato con participación de un 11.8% siendo fundamental para cada una de las funcionarias en su diario vivir, reflejando cómo a partir de cada una de las sesiones no había una única participación dentro de la clase, con las compañeras y profesores sino también una vinculación familiar como lo expresa una de ellas “Aquí en mi casa rien por nuestras actividades. También les sirven a nuestra familia estas actividades.” (sesión 3). Mostrando cómo a partir del microsistema se pueden ver esa primera relación que tiene el sujeto a partir de la escuela o de la familia como en este caso lo presenciamos, se da un proceso de aprendizaje mediante las clases, pero también se comparte la experiencia con sus parientes más cercanos. También se ve que no solo a partir de la pandemia y la virtualidad lo que cada uno haga afecta a su entorno más cercano, sino que se ve en general en la cotidianidad del sujeto con las acciones se puede llegar a repercutir al sentir del otro, las emociones no son simplemente de una individualidad, a la hora en la que se comparte de

forma cercana con una persona, por ello se encuentra una reflexión a partir de este sistema y del entorno inmediato la cual nos deja una de las funcionarias: “sí como nos estresamos, también nosotros estresamos, hay etapas de la vida pues que uno estresa también pues a la familia y a los amigos.” (sesión 10)

La otra categoría es el Exosistema con un 11.8% como el segundo con mayor participación dentro de cada una de las sesiones, aquí se dan ambientes en los cuales una persona no está presente ni está inmerso, es decir que no participa directamente, pero toda acción que se ejecute dentro de ese sistema tiene repercusiones en la vida de la persona. En cada sesión se veía reflejado cómo diferentes entornos externos afectan de forma directa a las personas y cómo esto les generaba un momento de estrés, se pudo evidenciar desde las reflexiones generadas dentro de las sesiones cómo le afectan diferentes aspectos, como los entornos políticos, las desigualdades sociales, la cuarentena y demás situaciones como se expresa en la siguiente cita “por lo menos para mí, fue una semana muy dura; lo que está pasando en nuestro país en este momento para mí eso es supremamente duro, no me deja estar bien, no me deja, como digamos estar cien por ciento.” (Sesión 3). Un aspecto relevante que sucedió presente año 2020 y que marcó al sujeto fue la propagación de la Covid-19, lo cual lleva a tener un grado alto de estrés por los cambios drásticos que hubo en la vida de cada individuo, una de esas reflexiones que se identificaron fueron “porque pues el hecho de estar en el encierro pues se convierte todo en una rutina y todo lo mismo, y viendo lo mismo, y haciendo lo mismo, y aparte de todo, tampoco es que uno pueda salir mucho con la situación del país, con todo” (sesión 3)

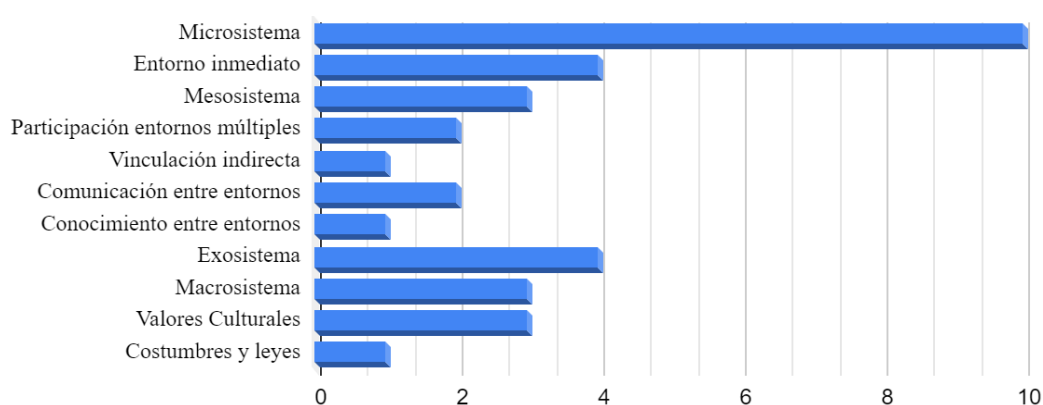
El siguiente es el Mesosistema, que dentro del rango de porcentajes se encuentra en un 8,8% dentro de cada una de las sesiones. En este sistema se presenta una interrelación

entre diferentes entornos en los cuales la persona participa de forma directa en lo que se realiza, se presenta cuando las personas realizan una vinculación de dos o más microsistemas. Dentro del contexto en el cual se realiza el proyecto, es importante siempre tener en cuenta cómo es que se está dando este tipo de interrelaciones de un sistema con otro, por ende se puede evidenciar cómo las diferentes tareas de una vida cotidiana se juntaron todas en un mismo contexto dentro del hogar donde la escuela fue llevada a la casa, el trabajo fue llevado a la casa, y la socialización con los demás también fue llevado al hogar, todo esto a través de la virtualidad y así las funcionarias se vieron transversalizadas por cada uno de estos aspectos que normalmente son dados fuera del entorno familiar. Los aspectos dentro del Mesosistema son evidenciados a través de las sesiones y sus porcentajes se encuentran en: participación en entornos múltiples (5,9%), vinculación indirecta (2,9%), comunicación entre entornos (5,9%) y por último el conocimiento entre entornos (2,9%), cada una de esas categorías se ven reflejadas a través de reflexiones finales como por ejemplo “y el hecho de estar en la casa, uno... se extiende muchas veces en el horario, bueno no, tampoco. Porque hay veces en el día que si los niños están en clase pues uno repone ese horario, y lo repone casi siempre por la noche también, entonces eh se estresa uno más”(sesión 2) como anteriormente se mencionaba el tener esa mezcla de sistemas en un mismo entorno llega a estresar a las personas, por eso mismo expresan un agradecimiento porque el proyecto para ellas era un momento en el cual podían salir de esa rutina y poder pensar en ellas mismas, en las situaciones y en cómo repercute el estrés en ellas, así sea por situaciones externas al contexto inmediato.

Por último, se encuentra el Macrosistema con 8,8% de participación. Este está formado por los sistemas que hacen parte de una cultura, es decir, donde hay una interconexión entre los sistemas de menor orden (los nombrados anteriormente). Para ello son importantes dos categorías específicas que hacen parte del macrosistema que consisten en los

valores culturales con un 8,8% y las costumbres y leyes con un 2,9%. Es importante hacer ese análisis a través de todo lo que dentro del sujeto le afecta y cómo una cultura o unas costumbres también son factores que pueden generar estrés en el sujeto, dentro de ellos suceden hechos que el sujeto se siente lastimado en cuanto a sus susceptibilidades, por ejemplo dentro de las sesiones cada una de ellas realizaba una jerarquización de diferentes elementos que sean causantes de estrés, esta se realizó mediante un dibujo de un árbol, poniendo palabras claves en la raíz, en el tronco y en las ramas, así identificando cuales son esas situaciones o cómo llegaban ellas a sentir que están estresadas, al finalizar una de las funcionarias nos cuenta que una de esas causas que le generó estrés dentro de la última semana era toda esa problemática social y cultural, juntada con las leyes e injusticias del país con la muerte de diferentes personas que protestaban por sus derechos, para ello no cuenta que su estrés viene siendo por: “todo lo que paso aquí en mis cuadras: la policía persiguiendo niños de 14 años” (sesión 4) por ende el trabajo realizado dentro de las sesiones se refleja al cómo ellas están identificando el estrés, y como también la cultura del país las afecta en su bienestar.

Figura 8



Fuente: Elaboración propia

5.2.2. Análisis componente pedagógico

En este caso, como se vio en los capítulos anteriores, el proyecto ha sido guiado por la Teoría de la modificabilidad Cognitiva Estructural del psicólogo Reuven Feuerstein. Por ende, de esta teoría resultaron varias categorías, pero de las que más se resaltó, fue la parte de la autoplaticidad que se llevó consigo un 25,7%, seguido por la parte emocional con una relevancia del 16,2% y a las que se le dio menos relevancia fue a la parte cognitiva con 6.8% y la inteligencia adaptativa con 2,7 %.

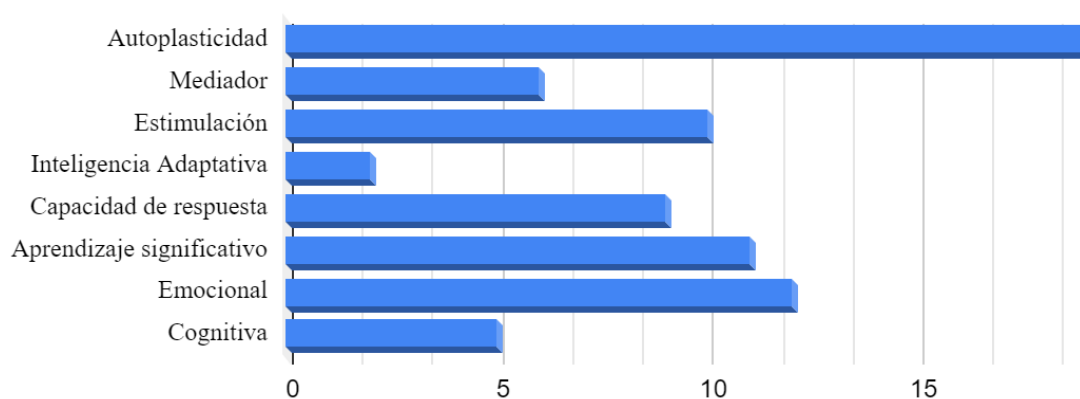
Entendiendo así la autoplaticidad como esa capacidad que tiene el ser humano para adaptarse frente a las situaciones que se van presentando debido a los cambios constantes que se viven en la sociedad actual, por esto fue tan relevante este aspecto dentro de cada intervención de clases y más ahora por la pandemia que se ha tenido que afrontar durante este proyecto. “Miren que en un momento uno la vida le transforma, le cambio, le empieza a poner situaciones que uno jamás en la vida pensó que le iban a pasar o sea creo que nadie en la vida pensó que iba a vivir una pandemia mundial y que se iba a tener que encerrar” (sesión 11) a lo que posteriormente se manifiesta que así la pandemia haya traído consigo muchas situaciones de estrés, se logró ir creando la capacidad de superar todos esas situaciones de una mejor forma y gracias a cada encuentro se fue mejorando en cierta medida esa condición de estrés, aún más en el momento específico de la sesión, como se puede ver en la siguiente reflexión “me pareció muy buena porque hubo de todo nos pusieron a pensar, nos pusieron a inspirarnos, a movernos a si y como a analizar las situaciones para aprender a manejarlas” (sesión 4). Por esa razón esta categoría tuvo más relevancia durante todo el proyecto ya que como se ha mencionado en capítulos anteriores se hace necesario que los funcionarios comprendan como algo fundamental la forma de afrontar las situaciones de estrés. Aquí también hace parte importante el 8,2% que hace parte de la categoría del mediador, que a

pesar que no obtuvo una mayor participación, se puede considerar que no se vio tan recalcado este papel es debido a que no se les pedía a los funcionarios que dentro de sus reflexiones hablarán de la intervenciones de los profesores, sino que se concentrarán más en la significación que se le atribuía a cada una de las prácticas, sin embargo, así no se les solicitara, en varios casos por decisión propia se obtuvo información sobre el agrado y pertinencia que había tenido el rol docente como mediador durante todo el proceso, ya que dentro de esta teoría es necesario que el profesor haga parte del mismo. Un ejemplo es: “por su trabajo de verdad que es bonito, a mí esto me ha gustado porque de verdad que ustedes han estado en los momentos en unos momentos difíciles que me han pasado personales” (sesión 7) y “ahorita con digamos esta terapia que nos acaba de hacer Jonathan uno reacciona y dice bueno, en ese momento pues fue algo como que no se pudiera solucionar” (sesión 10).

Todo esto último se ve reflejado desde varias perspectivas, la segunda desde la emocionalidad con un 16.2 % y la tercera en tener más relevancia en las reflexiones es el aprendizaje significativo con un 14.9% entre la que encontramos argumentos como : “pudiera solucionar pero con cabeza fría y dialogando que es lo más importante las cosas se arreglan, son etapas de la vida y que eso va pasando, pero de verdad con cabeza fría y dialogando que son lo más importante, porque somos seres emocionales” (sesión 10). Podemos establecer que realmente sí se dio una estimulación en la emocionalidad, ya que en sus propias palabras ellas logran identificar que son seres emocionales y que gracias a esto se puede percibir positiva o negativamente una situación en específico que les genere estrés, esto se ve reflejado en su diario vivir y por lo tanto se considera un aprendizaje significativo, pues no solamente se queda en el momento de la sesión, sino que logra llegar hasta su propia cotidianidad y de esta forma se apropia lo experimentado en la implementación. “Para mí fue muy rico porque me sacó como de esa situación harta y entre como en una etapa rica de

diversión, de alegría, de poder cambiar uno” (sesión 1). Lo que posteriormente llevará a la capacidad de respuesta “bueno como que buscamos no confrontarnos y ni pelear con ella, sino que nos escapamos la una donde la otra mientras nos solucionan el problema ya eso lo sabemos manejar más o menos” (sesión 9).

Figura 9



Fuente: Elaboración propia

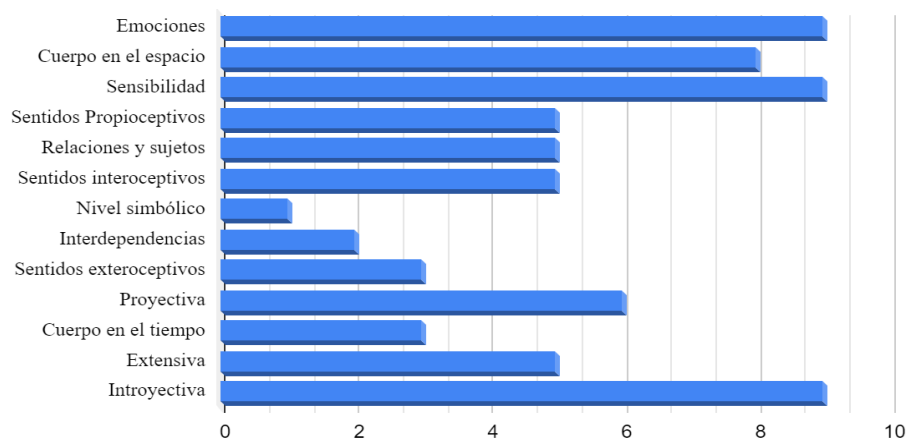
5.2.3. Análisis componente disciplinar

Este componente está principalmente guiado por el enfoque de la experiencia corporal, tomado principalmente desde el profesor Miguel Molano. En este componente las categorías con más participación fueron emociones con un 12.9%, cuerpo en el espacio con 11.4%, sensibilidad con 12.9% y dimensión introyectiva con un 12.9%. En cuanto a las categorías con menos frecuencia se encuentran nivel simbólico con 1,4%, interdependencias con 2,9%, los sentidos exteroceptivos con 4,3%.

Las emociones juegan un papel importante a la hora de entender cómo se siente cada persona y también como se comprende al otro “como seres humanos nuestras emociones son diferentes como nuestros pensamientos. Las actividades nos llevan a recuerdos felices, tristes, risas. En la vida todo es un aprendizaje buenos o malos” (sesión 8) y “como seres sociales

interactuamos en comunidad y por ello, afectamos positiva y negativamente a los demás; en situaciones de estrés podemos lastimar incluso a los que más queremos” (sesión 5). De acuerdo a estas reflexiones brindadas por las funcionarias, se observa que al buscar que se pudieran identificar las diferentes emociones como parte fundamental a la hora de que el sujeto esté presenciando una situación de estrés negativo, permite que se vea como estas nos pueden afectar en las diferentes situaciones y como también podemos afectar a los demás. Desde la categoría del cuerpo en el espacio que se entiende cómo el sujeto puede relacionarse tanto con los demás como con los objetos, en este caso se ve en las siguientes reflexiones “empecé a mirar a mí a las personas que tengo cerca y también reconocerlas desde otro punto de vista, es muy chévere” (sesión 6) y “cuando estamos en un ambiente tranquilo, respirando como se debe, con una postura del cuerpo más relajada” (sesión 10). De acuerdo con esto, cada uno puede generar esas relaciones con su entorno y otras personas. Es decir, que cada uno interactúa y entiende a las personas y al entorno, permite dotarlos de un significado que es único e importante para cada persona. En cuanto a la dimensión introyectiva, es vista a partir de la sensorialidad y la percepción del entorno externo y como estos permiten que se adquiera una significación que permita la construcción de cada uno. En las sesiones se ve que se dotó de importancia y significado el entender cómo los sentidos permiten esa comunicación desde lo externo con lo interno pues como lo dicen en una reflexión “tiene un grado de importancia pues por muchas cosas, por ubicación, bueno, en fin. Yo no me imagino cómo sería no escuchar, pero pues tener obstruido el otro sentido que era el de la vista, pues también nos dice cómo que no necesariamente...” (sesión 11). En este orden, a partir de los sentidos cada quien se reconoce y también reconoce el exterior, lo que permite la construcción del sujeto.

Las categorías que menos se vieron fueron nivel simbólico, lo que se vio reflejado cuando se dice que “no se fija en lo que yo les decía ahorita, ya lo importante y las cosas digamos las cosas que que que dejan huella” (sesión 6). La interdependencia es la relación entre el cuerpo en el espacio y el cuerpo en el tiempo, “ciertas situaciones en la vida entonces has ido un un auto reconocimiento y este tipo de de pues de de actividades que ustedes nos proponen también empieza a ayudar en ese auto reconocimiento, mirar cómo cómo soy yo, que estoy haciendo y cómo lo estoy haciendo y qué daños o qué qué alteraciones estoy generando frente a todas las circunstancias.” (sesión 11). Los sentidos exteroceptivos con 4,3% que son todos los sentidos que nos permiten el contacto con lo externo y permiten subjetivar e interiorizar lo externo “primero digamos fastidia ese sonido cuando frena como ese carro que se siente como un ansiedad, como angustia, bueno pasa la ambulancia y llora ese niño entonces sí siento como ansiedad, angustia y van pasando los sonidos el de la música, el canto de los pájaros ya como que tranquiliza” (sesión 11) de acuerdo a lo anterior, en las diferentes sesiones se trató de darle una importancia mayor al uso de los sentido y cómo estos ayudan a identificar las sensaciones y las respuestas que se le da a las diversas situaciones. Estas categorías, aunque no cobraron mayor relevancia en el proceso y aprendizaje de las funcionarias, de igual manera hubo un acercamiento a lo que se buscaba. Sin embargo, faltó fortalecer cada una de ellas, para que fuera más significativo para cada persona.

Figura 10

Fuente: Elaboración propia

5.3. Conclusiones

A partir de la recolección de información y su debida interpretación, se logra ver que aunque falta profundizar en muchas cosas, muchos de los elementos constitutivos de cada teoría y componentes fueron tomados en cuenta en la realización de las sesiones y el proceso de creación de las mismas. Sin embargo, sabemos que hay muchas cosas que hay que fortalecer, tanto teóricamente, procedimentalmente como en la práctica.

El presente PCP se realizó con una población adulta con la que se evidencian diferentes aspectos dentro de lo teórico, tanto de la teoría del desarrollo humano del profesor Urie, identificando los diferentes sistemas en donde el sujeto se relaciona con el mundo, como también viendo la teoría de la modificabilidad estructural cognitiva donde pudimos ver cómo el sujeto está en la posibilidad de ser cambiante, y cómo tiene la disposición de cambiar a través de procesos cognitivos en su vida, sin importar la edad y esto gracias a la mediación del docente, donde su rol es de vital importancia y por otro lado, la experiencia corporal que desde la educación física es un enfoque con mucha importancia y más en el PCLEF siendo su objeto de estudio. Podemos ver que el sujeto a esta edad trae diferentes experiencias ya

vividas y ya significativas pero que a través de estas experiencias también ayudan a que se generen nuevas con diferentes aprendizajes.

Otro aspecto por mencionar es los cambios que hubo a partir de la pandemia que surgió en el 2020, lo que trasladó la educación física a la virtualidad. Este cambio resultó en muchos aspectos positivos pero también algunos negativos; positivos en cuanto a que le dio una oportunidad a la educación física de ocupar otro espacio y entender que a través de los medios tecnológicos también se puede hacer educación física, también al darse desde una virtualidad posibilitó la flexibilidad en cuanto a las horas para hacer las sesiones y además en varios casos se logró la vinculación de algunos familiares a los encuentros, lo que favoreció lazos en el microsistema. También en cuanto a poder realizar los encuentros con las funcionarias de la facultad de Educación Física, las cuales por la pandemia expresaban que se habían incrementado las labores dentro de su día a día por ende la presencia en nuestras sesiones les permitía realizar una actividad diferente y salir de esa rutina que les estaba aquejando la no presencialidad. En cuanto a lo negativo, se puede encontrar que se pierde un poco el contacto más humano y cercano con las personas, también la dificultad que hubo en cuanto a la conexión de cada participante, pues en muchas ocasiones debido a esto no se pudo realizar las sesiones como estaban planeadas y dificultaba ciertas actividades, teniendo así que hacer modificaciones o variaciones a las diferentes actividades.

5.4. Reflexiones

Es importante resaltar que durante todo el proceso el proyecto estuvo sujeto a diferentes cambios que permitieron mejorarlo cada vez más y aun finalizando implementaciones nos dimos cuenta de diferentes cosas que se pudieron hacer mejor y que hubiera sido correcto habernos dado cuenta de esos cambios antes para que el proceso de

enseñanza-aprendizaje diera mejores resultados y también fuera más coherente, como por ejemplo, vimos que en el macro diseño se pudo en el segundo eje cambiar el orden de los temas, es decir, primero hacer el cuerpo como receptor del estrés a través de los sentidos y luego el análisis significativo de cómo afecta el estrés al individuo.

Teniendo en cuenta los porcentajes de acuerdo a la interpretación que se hizo del uso de cada área: humanística, pedagógica y disciplinar. La primera con un 19,17%, siendo la que menos participación tuvo, creemos que hay que profundizar y darle mayor relevancia a esta parte pues es la que guía el desarrollo humano dentro del proyecto.

Al ser educadores físicos quisimos aportar al bienestar de personas adultas que muchas veces no son tomadas en cuenta y que son afectados por un problema como el estrés, y aunque es claro que no lo podemos erradicar, sí podemos aportar desde esta disciplina algunos elementos que pueden ayudar a la reducción de síntomas y a un mejor afrontamiento de situaciones que generan estrés a partir de poder reconocer, de reflexionar, y de solucionar de forma creativa este problema

Por otro lado, esta es una experiencia que nos sirve para crecer como próximos educadores físicos y claro que también como personas, pues ha sido un nuevo reto para cada uno de nosotros, y sin duda alguna trabajar con la población que tuvimos la fortuna de tratar no suele ser algo muy común, como bien sabemos a un docente de educación física directamente lo relacionan con estudiantes de colegio.

Vale la pena destacar que hemos tenido la oportunidad de sacar adelante esta situación que nos ha traído el 2020 con la problemática que trajo al mundo el virus del Covid-19 y como se ha mencionado en reiteradas ocasiones nos ha tocado convivir con el mundo, y

con la academia a través de una virtualidad bastante atípica a lo que hemos estado acostumbrado, saliendo así de una zona de confort y siendo parte de esa comunidad de educadores quienes han tenido que sobrellevar estas circunstancias de la mejor manera posible, sacando adelante los procesos con diferentes herramientas todas guiadas por el uso de los medios electrónicos y las redes de comunicación a distancia, por lo tanto resaltando este aprendizaje que como grupo de trabajo hemos tenido la oportunidad de tener, como una experiencia que nos quedará un rotundo aprendizaje para toda la vida de cada uno de nosotros.

6. Referencias

- Alfageme, A. (2020, 04 20). Un mundo con ansiedad, miedo y estrés. *El país*. Recuperado de <https://elpais.com/sociedad/2020-04-20/un-mundo-con-ansiedad-miedo-y-estres.htm>
- Arenas, Ronald (2013) Uno, dos, tres, cero estrés. propuesta pedagógica para el manejo del estrés en el adulto mayor a partir de la recreación. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9156/proyecto%20123%20cero%20estres%20final.pdf?sequence=1>
- Arevalo, Danny. Padilla, Carmen. (2015) Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado. Recuperado de <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5475/6/05-ES-Arevalo-Padilla.pdf>
- Arlés, José. Sastre, Asseneth .(2007) Prácticas corporales y construcción del sujeto. Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835167012.pdf>
- Barbosa, Sergio. Urrea, Angela. (2018) Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bartaburu, Pablo. (2010) La actividad física como estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones. Recuperado de https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/10349/TRABAJO_DE_TESIS-estres_laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Brody, J. (2020, 04 14). Coronavirus: controla tus temores. *The New York Times*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2020/04/14/espanol/estilos-de-vida/coronavirus-miedo-ansiedad.html>

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano* (1st ed.). Ediciones Paidós.

Castillo, Elsa. (2013) La actividad física y su incidencia en el índice de estrés laboral de los trabajadores del hospital. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5853/1/TESIS%20Castillo%20Elsa.pdf>

Chinchilla, Víctor (2012) Pedagogía, prácticas corporales y subjetivación: pasado y presente de la Educación Física, el deporte y la recreación escolar. *Revista Lúdica Pedagógica*. Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/1784/1749>

Consoli, Esther. V. (2008). La teoría de la modificabilidad estructural. *Investigación educativa*, 12(22), 203 - 221. Recuperado de <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:84088205-2787-4667-8b63-48486ac735ae/re3320311443-pdf.pdf>.

Espinosa, Juan. Contreras, Françoise. Esguerra, Gustavo. (2009) Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/7118>

Feijoo, Ivan (2013) La actividad física como medio para combatir el estrés. Recuperado de <http://www.buenaforma.org/2013/11/06/la-actividad-fisica-como-medio-para-combatir-el-estres/>

Morales, F. (2000). Globalización: conceptos, características y contradicciones. *Revista Educación*, 21, 7-12. Recuperado de

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/1045/1110>

Gallo, Luz Elena (2012) Las prácticas corporales en la educación corporal. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a03.pdf>

Galvis, Natalia. Educación física; discursos y prácticas corporales. Recuperado de

[http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-](http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/descargables/practicas-corporales-un-despliegue-del-cuerpo-en-la-tension-de-lo-formal-y-lo-informal)

[efyc/descargables/practicas-corporales-un-despliegue-del-cuerpo-en-la-tension-de-lo-formal-y-lo-informal](http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/descargables/practicas-corporales-un-despliegue-del-cuerpo-en-la-tension-de-lo-formal-y-lo-informal)

Ley 31 de 1995, Prevención de riesgos laborales. Recuperado de

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1995-24292

Ley 19587 y Decreto 351 79 de higiene y seguridad. Recuperado de

http://www.afam.org.ar/textos/27_09/ley_19587_y_decreto_351_79_de_higiene_y_seguridad.pdf

Ley general de educación 115. (1994) Recuperado de

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

Ley de gestión y seguridad en el trabajo. (2014). Recuperado de

<http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/51963/Decreto+1443.pdf/e87e2187-2152-a5d7-fd1d-7354558d661e>

Ley 181 de 1995. Recuperado de <https://legislacion.vlex.com.co/vid/ley-181-1995-dictan-591748467>

Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo Ley N° 29783. Recuperado de

<http://www.munlima.gob.pe/images/descargas/Seguridad-Salud-en-el-Trabajo/Ley%2029783%20-%20Ley%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo.pdf>

López, Mary. Montaña Fredy, Grisales Eduard. (2016) Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés. Bogotá, Recuperado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2832/TE-19776.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maldonado, Susana. (2014) Acerca del significado de prácticas corporales. Argentina. Recuperado de <https://efdeportes.com/efd193/acerca-del-significado-de-la-practica-corporal.htm>

Ministerio de Educación Nacional (1998) Indicadores de logros curriculares: hacia una fundamentación. Cooperativa editorial Magisterio. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10819/1078>

Molano, M. Ángel. (2012). Fundamentos estructurales de la experiencia corporal. *Lúdica Pedagógica*, 2(17). Recuperado de <https://doi.org/10.17227/ludica.num17-1778>

Mosston, M., & Ashworth, S. (2001). *La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza*. Editorial Hispano Europea, S.A. Recuperado de <https://marticobos.files.wordpress.com/2009/10/libro-muska-mosston-completo.pdf>

Muzio, Rubén, (2012) Biología del comportamiento. Recuperado de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Naranjo, María (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo, Costa rica. Recuperado de

<http://redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Norma oficial Mexicana, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Identificación, análisis y prevención. (2018). Recuperado de

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018

Obando, Ibeth. Calero, Santiago. Carpio, Paola. Fernández, Angie. (2017) Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Recuperado de

<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n3/mgi07317.pdf>

Orrú, Silvia (2003) Reuven Feuerstein y la teoría de la modificabilidad cognitiva estructural.

Revista de educación. 33-54. Recuperado de

[https://www.researchgate.net/profile/Silvia_Orru2/publication/238080351_Y_LA_TEORfA_DE_LA_MODIFICABILIDAD_COGNITIVA_ESTRUCTURAL/links/573b7](https://www.researchgate.net/profile/Silvia_Orru2/publication/238080351_Y_LA_TEORfA_DE_LA_MODIFICABILIDAD_COGNITIVA_ESTRUCTURAL/links/573b7c5308aea45ee84064e5.pdf)

[c5308aea45ee84064e5.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Silvia_Orru2/publication/238080351_Y_LA_TEORfA_DE_LA_MODIFICABILIDAD_COGNITIVA_ESTRUCTURAL/links/573b7c5308aea45ee84064e5.pdf)

Ortiz, Carolina. (2016) Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología. Recuperado de

http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2649/3/ortiz_rc.pdf

Ortiz Ocaña, Alexander (2013) Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje. Ediciones de la U. Recuperado de

[https://books.google.com.co/books?id=NTOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=](https://books.google.com.co/books?id=NTOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=reuven+feuerstein+y+la+teor%C3%ADa+de+la+modificabilidad+cognitiva+estructural&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiyqsSI3uXuAhU9SjABHc-)

[reuven+feuerstein+y+la+teor%C3%ADa+de+la+modificabilidad+cognitiva+estructur](https://books.google.com.co/books?id=NTOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=reuven+feuerstein+y+la+teor%C3%ADa+de+la+modificabilidad+cognitiva+estructural&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiyqsSI3uXuAhU9SjABHc-)

[al&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiyqsSI3uXuAhU9SjABHc-](https://books.google.com.co/books?id=NTOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=reuven+feuerstein+y+la+teor%C3%ADa+de+la+modificabilidad+cognitiva+estructural&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiyqsSI3uXuAhU9SjABHc-)

2BacQuwUwAnoECAUQBw#v=onepage&q=reuven%20feuerstein%20y%20la%20t
 eor%C3%ADa%20de%20la%20modificabilidad%20cognitiva%20estructural&f=fals
 e

Pérez, Carmen. (2007) La Relación entre Niveles de la Actividad Física y la Experiencia de Estrés y de Síntomas de Malestar Físico. *Revista Interamericana de Psicología*.

Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v41n3/v41n3a06.pdf>

Pérez Fernández, F. (2004). El medio social como estructura psicológica reflexiones del modelo ecológico de Bronfenbrenner. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*,, 3, 161- 177. Dialnet. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1071166>

Quirce, C. M. (s.f.). Una teoría sobre el estrés. *Revista Ciencias Sociales*, 147-167.

Recuperado de <https://revistacienciassociales.ucr.ac.cr/images/revistas/12/quirce.pdf>

Ramírez, Paula. Valencia, Ángel. Orostegui, Arenas. (s.f) Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. Recuperado de

<http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v14n1/v14n1a04.pdf>

Ruiz, Laura. La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica. Recuperado de

<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>

Trujillo, Eduardo. Determinantes sociales en salud el estrés UNAD 2019. Recuperado de

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/25391/egtrujillos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zaldivar, Dionisio (2002) El estrés en directivos, técnicas para su afrontamiento y reducción.

Recuperado de <https://es.slideshare.net/FranCedeo/el-estres-en-directivos>

Zaldívar, Dionisio (2009) Antídotos contra el estrés en la tercera edad. Recuperado de

<https://www.lafamilia.info/salud-y-bienestar/antidotos-contr-el-estres-en-la-tercera-edad>