

**EDUCACIÓN FÍSICA: CONTEXTO HACIA EL FORTALECIMIENTO DEL  
AUTOCONCEPTO Y LA AUTOCONFIANZA PARA DISMINUIR EL IMPACTO DE LA  
ANSIEDAD EMOCIONAL.**

**NOMBRE DEL AUTOR: ALEX STIVEN SUANCHA SUANCHA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**BOGOTÁ D.C**

**2021**

**EDUCACIÓN FÍSICA: CONTEXTO HACIA EL FORTALECIMIENTO DEL  
AUTOCONCEPTO Y LA AUTOCONFIANZA PARA DISMINUIR EL IMPACTO DE LA  
ANSIEDAD EMOCIONAL.**

**NOMBRE DEL AUTOR: ALEX STIVEN SUANCHA SUANCHA**

**TUTOR: RAFAEL ANTONIO GONZÁLEZ ÁVILA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**BOGOTÁ D.C**

**2021**

## **DEDICATORIA**

El trabajo de grado realizado en las siguientes paginas es dedicado a las personas que día tras día se levantan a pesar de la adversidad a continuar con sus proyectos, enfrentando continuamente los obstáculos buscando caminos para mejorar sus vidas.

## **AGRADECIMIENTOS**

Los agradecimientos expresados a continuación van dirigidos a las personas que me apoyaron constantemente para continuar con mi proceso educativo y formarme como licenciado en educación física, de esta manera doy gracias a mi familia por su ayuda en los momentos difíciles de la vida, a la universidad pedagógica nacional por la oportunidad para acceder a la educación superior, brindándome los conocimientos para enseñar a transformar mundos, y a los docentes que acompañaron este crecimiento personal y profesional brindándome las herramientas para reflexionar sobre la realidad y ejercer esta profesión con pasión, dedicación y propiedad.

## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTOS.....	4
LISTA DE TABLAS.....	8
LISTA DE SIGLAS .....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
PROBLEMA .....	12
JUSTIFICACIÓN.....	13
OBJETIVOS.....	14
Objetivo general .....	14
Objetivos específicos.....	14
1.CAPITULO I FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL .....	15
1.1 Descripción De La Experiencia.....	15
1.2 Referentes De La Problemática.....	25
1.3 Macro Contexto.....	30
1.4 Intención Educativa.....	54
1.5 Antecedentes teóricos.....	56
1.5.1 Referentes conceptuales .....	56
1.6 Ámbitos E Incidencia .....	63
1.6.1 Dimensión social .....	64
1.6.2 Dimensión económica .....	65
1.6.3 Dimensión educativa .....	66
1.7 Antecedentes.....	66
1.8 Marco Legal.....	69

2. CAPITULO II PERSPECTIVA EDUCATIVA .....	74
2.1 Propósito educativo .....	74
2.2 Componente Humanístico .....	74
2.2.1 Ideal de hombre, cultura y sociedad .....	74
2.2.2 Desarrollo humano: Teoría del desarrollo vital de Erikson Erik.....	82
2.3 Componente Pedagógico .....	85
2.3.1 Concepción de educación .....	85
2.3.2 Concepción de educación física .....	87
2.3.3 Currículo.....	90
2.3.4 Modelo Pedagógico .....	97
2.4 Dimensión Disciplinar:.....	101
2.4.1 Tendencia De La Educación Física, Tendencia integradora o complementaria de Hipólito Camacho Coy .....	101
3. CAPITULO III DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN .....	104
3.1 Justificación.....	104
3.2 Propósito Educativo.....	104
3.3 Objetivos.....	105
3.3.1 Objetivo general .....	105
3.3.2 Objetivos específicos.....	105
3.4 Planeación General .....	106
3.5 Contenidos .....	110
3.6 Metodología.....	111
3.6.1 Observación no participante .....	112
3.6.2 Test de aplicación ISRA.....	112
3.6.3 Sesiones de clase .....	113

3.7 Evaluación .....	115
3.7.1 Diario de campo .....	116
3.7.2 Evaluación docente.....	117
3.7.3 Autoevaluación.....	117
3.7.4 Coevaluación .....	117
3.7.5 Heteroevaluación.....	118
3.7.6 Instrumentos de evaluación del proceso educativo .....	118
4. CAPÍTULO IV IMPLEMENTACIÓN .....	123
4.1 Micro Contexto.....	123
4.1.1 Población Objetivo .....	123
4.1.2 Ámbito educativo .....	123
4.1.3 Planta física .....	124
4.1.4 Aspectos educativos .....	125
4.2 Microdiseño.....	126
4.2.1 Cronograma .....	126
4.2.2 Planes de clase, diarios de campo y evaluación del proceso.....	128
5. CAPÍTULO V ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA .....	200
5.1 Aprendizajes como docente.....	200
5.2 Incidencias en el contexto y en las personas .....	201
5.3 Incidencias en el diseño.....	202
5.4 Recomendaciones .....	203
5.5 Conclusiones.....	204
6. REFERENCIAS .....	206

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Neurotransmisores implicados en la ansiedad.....	39
Tabla 2. Etapas del desarrollo psicosocial según Erik Erikson. ....	83
Tabla 3. Especificaciones teoría curricular practica.....	94
Tabla 4. Especificaciones del diseño curricular. ....	95
Tabla 5. Especificaciones del modelo pedagógico.....	99
Tabla 6. Relaciones contenidos de la tendencia, problemática y propósito educativo.....	103
Tabla 7. Programa. ....	106
Tabla 8. Proceso educativo.....	110
Tabla 9. Instrumento para el planteamiento de cada sesión de clase. ....	114
Tabla 10. Diario de campo. ....	118
Tabla 11. Formato rúbrica de evaluación de cada sesión de clase. ....	119
Tabla 12. Formato rúbrica de autoevaluación al finalizar la intervención. ....	119
Tabla 13. Formato rúbrica de coevaluación al finalizar la intervención. ....	120
Tabla 14. Formato de instrumento de preguntas orientadoras para realizar la heteroevaluación.....	120
Tabla 15. Formato de la rúbrica final del proceso educativo. ....	120
Tabla 16. Valoración de los criterios evidenciados.....	121
Tabla 17. Tabla de recopilación de los datos obtenidos de las sesiones de clase.....	121
Tabla 18. Cronograma mes de octubre.....	126
Tabla 19. Cronograma mes de noviembre.....	127
Tabla 20. Proceso diagnóstico test ISRA población muestra mecanismo C-F-M. ....	133
Tabla 21. Proceso diagnóstico test ISRA población muestra mecanismo respuesta a situaciones. ....	137
Tabla 22. Evaluación final de las sesiones bajo los parámetros de la rúbrica.....	183
Tabla 23. Datos recopilados desde los criterios de la rúbrica. ....	185
Tabla 24. Autoevaluación.....	187
Tabla 25. Indicadores de interpretación del resultado.....	188
Tabla 26. Recopilación de datos obtenidos en la autoevaluación. ....	188
Tabla 27. Coevaluación. ....	190
Tabla 28. Indicadores de interpretación de los datos. ....	191

Tabla 29. Recopilación de datos de la coevaluación.....	192
Tabla 30. Heteroevaluación recopilación de datos.....	195

## **LISTA DE SIGLAS**

A.A – Ansiedad Adaptativa

A.C – Autoconcepto

A.D – Ansiedad desadaptativa

A.Z – Autoconfianza

CPMB – Colegio el Paraíso de Manuela Beltrán

E.F – Educación Física

PCP – Proyecto Curricular Particular

## INTRODUCCIÓN

La construcción del proyecto curricular particular nace al identificar una oportunidad, necesidad o problemática que se presenta en diferentes contextos, en el siguiente documento se realiza la fundamentación teórica del tema de estudio a partir de la indagación sobre los antecedentes investigativos locales e internacionales, las conceptualizaciones hechas hasta el momento y el marco legal para intervenir educativamente, reconociendo en este primer momento la incidencia que tiene el problema en diferentes ámbitos propiciando al docente tener pertenencia de la temática a trabajar, de tal forma considerando las características del objeto se plantean un proceso educativo en relación con los componentes humanístico, pedagógico y disciplinar de la E.F que intervenga brindando aportes o soluciones a la población en donde se realice la practica pedagógica.

En consecuencia la propuesta educativa planteada en este documento nace de las observaciones llevadas a cabo en la práctica pedagógica, en donde se identifica que la ansiedad se ha convertido dentro de diferentes ámbitos en un impedimento para dar respuestas adaptativas a situaciones problema que se puedan manifestar a lo largo de la vida, en ese marco desde la E.F se plantean acciones educativas que atienda al fortalecimiento del A.C y la A.Z por medio de la actividad física con el objetivo de disminuir la incidencia de este estado emocional, de esta manera la construcción del PCP contara con cinco capítulos en donde se definen unas categorías que guían la construcción del documento en él primero se contextualiza el trabajo realizado describiendo la problemática, en el segundo se plantea la perspectiva educativa enmarcada desde los componentes humanístico, disciplinar y pedagógico, en el tercero se realiza el diseño del proceso educativo, en el cuarto se describen los sucesos de la intervención y en el quinto se ejecuta el análisis de la experiencia, conformando así un trabajo de grado para que el docente en formación. Por este motivo en las siguientes páginas se realiza la conceptualización de la ansiedad mencionando los síntomas y el impacto que tiene en el del individuo en diferentes dimensiones, para luego trabajar sobre el A.Z y la A.C como capacidades a desarrollar para disminuir la incidencia de la problemática y a la actividad física reflejada en múltiples dinámicas que va a mediar el acto educativo brindándole aprendizaje al individuo desde la experiencia corporal enfoque principal de la E.F contribuyendo de esta manera en la formación integral de la persona a través del proceso educativo planteado e implementado.

## **PROBLEMA**

El proyecto curricular particular plasmado en este documento se origina al identificar a la ansiedad emocional como un problema cotidiano que impacta a cada ser de distintas formas, derivando en respuestas desadaptativas a las situaciones problema disminuyendo el desempeño óptimo al momento de cumplir con las responsabilidades o exigencias, laborales, educativas, sociales, familiares entre otras; tomando de referente las observaciones realizadas en los contextos y la fundamentación teórica se evidencia que la A.D se manifiesta a través del cuerpo y el movimiento de múltiples formas reflejadas en el lenguaje corporal, la postura, los movimientos repetitivos, el tono de voz, el comportamiento y las acciones, por tanto, desde la E.F como disciplina que tiene como eje la experiencia corporal se genera la oportunidad de aportar en la disminución de esta problemática al integrar la dimensión física, mental y emocional en el proceso educativo planteado al considerar que son importantes en la formación integral del individuo.

En relación con lo anterior el PCP va a tener dentro de sus propósitos disminuir los síntomas de la ansiedad por medio de la actividad física debido a que luego de su ejecución se generan sensaciones de bienestar como resultado del proceso fisiológico generado por diferentes hormonas que en su liberación provocan un efecto ansiolítico; además en la práctica se busca que las dinámicas empleadas se encaminen en el fortalecimiento del A.C y la A.Z con el objetivo que el individuo desarrolle una imagen positiva de sí y del otro reforzando las relaciones intra e interpersonales, adquiriendo mayor seguridad y confianza desde el reconocimiento de capacidades y evaluación de las limitaciones, igualmente se plantea la reflexión de las emociones y la conciencia corporal posibilitando gestionar respuestas adaptativas que permitan al individuo superar la adversidad buscando posibilidades de solución y no bloqueándose por los estímulos internos o externos. En este sentido se espera lograr luego del proceso educativo desde la E.F que frente a la ansiedad se busquen posibilidades de acción evitando conductas o comportamientos desadaptativos con la intención de tener un óptimo desempeño en los requerimientos de la vida diaria.

## JUSTIFICACIÓN

El PCP se realiza como parte del proceso de formación como licenciado en E.F en donde desde el ejercicio docente de identificar problemáticas, necesidades u oportunidades en diferentes contextos se pone en ejecución un proceso educativo que permita dar cuenta de los conocimientos adquiridos luego de 10 semestres de carrera universitaria, enriqueciendo de esta forma la experiencia y capacidad que tiene el estudiante para plantear estrategias pedagógicas que aporten desde la intervención social en la formación del ser humano.

Es importante señalar que este PCP resulta significativo debido a que la labor dentro del area educativa debe estar dirigida no solo a la reproducción del conocimiento por medio de los procesos de enseñanza-aprendizaje, sino también a asumir la responsabilidad de hacer continuamente lectura de la realidad social cambiando el enfoque mecanicista del cuerpo en donde las finalidades se dirigen hacia el fortalecimiento de las capacidades físicas ampliando la visión del hombre y considerando tener dentro de los propósitos formativos para la disciplina, aspectos de orden mental y emocional, de tal forma que los contenidos disciplinares se adapten en la implementación hacia nuevas necesidades buscando en esta medida aportar en el desarrollo óptimo de cada individuo.

Por tanto, el profesor en el area de E.F debe ser un trasformador del contexto, que adecue sus prácticas a objetivos que tengan como fin potencializar la capacidades de cada persona, ayudando en la formación integral e incidiendo en el bienestar de todas las dimensiones del ser permitiendo que este tenga una mejor calidad de vida.

De manera que el trabajo educativo realizado desde la E.F para disminuir la ansiedad se hace relevante al permitir al individuo educar una dimensión que no suele ser tema de conversación dentro del aula de clase, reconociendo desde las practicas la importancia que tienen la emociones, el desarrollo del A.C y la A.Z y la practica recurrente de actividad física en el óptimo desarrollo de la persona, con lo cual se atiende a la multidimensionalidad del ser brindándole herramientas que optimicen su respuesta ante situaciones problema generando que este tipo de experiencias enriquezcan el conocimiento al transformarse en un momento de aprendizaje.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

Disminuir la incidencia de la ansiedad emocional a través del planteamiento de un proceso educativo desde la Educación física que utilice como medio la actividad física para fortalecer el autoconcepto y la autoconfianza permitiendo que el individuo de respuestas adaptativas a las situaciones problema que se puedan presentar en diferentes etapas de la vida.

### Objetivos específicos

- Reconocer la importancia que tienen las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje llevado a cabo en el contexto educativo de educación formal.
- Posibilitar en los estudiantes experiencias educativas a través de la reflexión acción y participación que permitan por medio del cuerpo y el movimiento dar solución a S.P que se planteen en el proceso.
- Analizar las necesidades de la población adecuando las practicas educativas con la intención de generar el mayor aporte posible a partir de las intervenciones.
- Incentivar en los estudiantes la práctica de actividad física como herramienta de gestión ante emociones negativas.
- Fortalecer la seguridad, confianza y la imagen positiva de sí como características fundamentales para enfrentar la adversidad.

## 1.CAPITULO I FUNDAMENTACIÓN CONTEXTUAL

### 1.1 Descripción De La Experiencia

Es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Así, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día (Fernández, Jiménez, Almirall, Molina, & Navarro, 2012, pág. 467).

La propuesta de grado expuesta en el siguiente documento nace debido a las observaciones realizadas en diversos contextos y ámbitos educativos, es en estos ambientes donde se llevan a cabo diferentes prácticas corporales y sociales que afectan al sujeto, específicamente en la educación formal el docente mediante su proceso de enseñanza permite que se adquieran las bases conceptuales de distintas disciplinas y ciencias, en ese camino de aprendizaje el profesor obvia en algunas oportunidades el estado emocional, sentimientos y emociones que el estudiante pueda estar vivenciando en las situaciones que se presenten dentro del aula; como menciona (Ortiz 2016) en el documento “la importancia de la educación emocional en el desarrollo integral del alumno de primaria” en el contexto actual se está intentando apenas agregar a los currículos diferentes espacios pedagógicos en donde se brinde la educación emocional puesto que está no se incluye en el currículum académico ordinario ni es imprescindible en la formación del profesorado, a pesar de que sabemos que problemas en esta área traen muchas veces como consecuencia problemas de rendimiento y de conducta en los alumnos. (p.5). A continuación, se hará mención y explicarán escenarios, observaciones y conductas en donde el estado emocional de la ansiedad en su forma desadaptativa se manifiesta como factor determinante y problemático que está inmerso en las situaciones cotidianas evitando la óptima adquisición y exteriorización de las ideas, asimismo en un ámbito social también tiene su repercusión en la relación y comportamiento del individuo con su entorno y las personas que lo habitan.

Como resultado de esta falta de educación emocional, los alumnos pueden presentar comportamientos de riesgo, ansiedad, depresión, violencia, comportamientos disruptivos, etc. Es decir, trabajar en este ámbito es una necesidad dentro de la educación para que los alumnos puedan avanzar en su aprendizaje y disfrutar de un buen desarrollo psicológico, emocional y social (López, 2016, pág. 6).

De manera que un primer indicio de la problemática será el comportamiento disruptivo, a rasgos generales lo que en el aula se conoce como mal comportamiento, una serie de conductas en las que el estudiante puede mostrarse hostil, desafiante y negativo ante las normas o exigencias que implica la clase, dentro de las características observables de este comportamiento encontramos:

Discute con el docente, deliberadamente se indispone con otros individuos, no reconoce sus errores, culpa de su mal comportamiento a otras personas, es susceptible a sentirse molesto y puede ser conflictivo iniciando peleas con sus compañeros.

La ansiedad y el comportamiento disruptivo se relacionan en que los factores de incidencia tanto externos como internos generan una reacción que tiende a cerrar el cerebro, explicando lo anterior es una tensión excesiva que les supera, no se da tiempo para dar claridad a los pensamientos de forma eficaz dado que es una respuesta a una amenaza ambiental inmediata, para poner un ejemplo un estudiante se encuentra en la clase de E.F y uno de sus compañeros se acerca y le dice que no está realizando el ejercicio que propuso el docente del modo correcto, el chico que acaba de recibir el comentario podría tener una tendencia a sentirse avergonzado o presionado, lo que generará una sensación de angustia por como la percepción que tienen los demás no es favorable, siguiendo de cerca la conducta del niño en su relación con el entorno no estará dentro de su zona de confort conllevando a que proceda de manera hostil o algún actuar de los mencionados anteriormente, en conclusión la relación con el compañero no fue oportuna, asertiva y adecuada por tanto sus ideas para poder superar pensamientos negativos no fueron óptimas, reflexivas y conscientes.

Cabe aclarar que el comportamiento disruptivo puede ser evidenciado de manera muy mínima debido a que no se presenta con persistencia en los estudiantes, pero si es un indicio que podemos tener en cuenta en el diagnóstico de la problemática.

Además, pueden presentarse señales mínimas de ansiedad en el aula como no prestar atención, levantarse continuamente de la silla, ir repetidas veces al baño, molestar a otros compañeros, no entregar la tarea, problemas para responder preguntas en clase. Todos los anteriores influyen en el desempeño del estudiante en su ámbito académico presentándose bajo rendimiento o fracaso en la escuela debido a que se reduce la eficiencia en el aprendizaje, puesto que el educando en sus vivencias cotidianas posee preocupaciones ante gran variedad de circunstancias que afectan su vida escolar y nivel de socialización.

La manifestación de la ansiedad no se debe explícitamente sólo a los comentarios percibidos como negativos, es también una respuesta a cuestionamientos de su comportamiento, forma de vestir, de expresarse, lo que conlleva a un aislamiento selectivo que puede ser por parte del grupo o del individuo como mecanismo de protección buscando evitar situaciones que puedan generarle ansiedad. Desde este punto de vista el individuo tiende a no compartir su opinión puesto que esta será sometida a juicios de valor por parte del grupo o el docente, en consecuencia el estudiante puede retraerse y no propiciar espacios de relación, interacción o comunicación, dado que bajo estas variables puede sentirse incapaz de hacerlo efectivamente, relacionando esto con las conductas observables se puede notar que cuando se está ansioso se presentan señales físicas como lo son la respiración acelerada, temblores y sudoración.

Un segundo indicio para tener en cuenta y que se percibe en el ámbito escolar es el temor y los sentimientos de angustia o preocupación estos pueden presentarse en exposiciones, trabajos de socialización o en equipo y se generan debido a la idea de ser percibidos por las personas de su entorno de manera negativa, en el ámbito estudiantil lo anterior se identifica puntualmente cuando el estudiante tiene trabajos que impliquen una puesta en escena o se encuentren bajo el rigor de la evaluación. Adicionalmente existen factores psicológicos como traumas, acumulación de estrés, trastornos mentales, drogas o alcohol derivados de acontecimientos que están pasando o hacen parte de las experiencias del individuo y que al ser eventos que son problemáticos incrementan la posibilidad de sentirse ansioso en circunstancias que los pongan bajo presión; lo anterior se menciona para dar contexto de otras causas que generan ansiedad y para que el lector tenga conocimiento de estos, el proyecto se centrará en lo que más adelante se denominará A.A.

En la vida cotidiana se ha percibido que la ansiedad puede manifestarse en los diferentes contextos donde interactúa el individuo, dado que las situaciones de presión se presentan a diario y nos retan día a día generando cambios somáticos y psíquicos en el ser humano, se puede definir la ansiedad como una reacción adaptativa a un cambio, alteración en el entorno o sensación de peligro inminente, que provoca incomodidad, miedo, nerviosismo, preocupación, inquietud, enojo y demás estados emocionales que pueden afectar nuestros procesos mentales, interfiriendo con la capacidad de análisis y perjudicando evidentemente la funcionalidad del individuo, cabe aclarar que cada persona tiene una respuesta que puede ser en menor o mayor rango prolongada o recurrente.

Los sitios con multitudes, espacios familiares, convenciones, improvisar ante un grupo de trabajo, son factores que influyen a que una persona pueda presentar emociones fuertes que terminan por llevarlo a tener un ataque de ansiedad, por lo que en estas circunstancias el individuo prefiere la confortabilidad de un lugar donde se sienta seguro, puesto que no considera que tenga la capacidad de afrontar las adversidades de su entorno.

Cabe recalcar que bajo las condiciones sociales de ensimismamiento de los sujetos, actualmente es difícil percatarse cuando una persona se está sintiendo ansiosa, a veces solo llega a ser perceptible en el momento que se manifiesta a través de un ataque de pánico; por tanto es más factible percibir la ansiedad en situaciones cotidianas debido a sus efectos en la conducta, ejemplificando una entrevista de trabajo es el estímulo en donde el individuo presenta una preocupación excesiva tanto antes como después por los efectos que se deriven de la misma, dado que el pensamiento que tiene de este momento es de una situación estresante, de la que no posee previo conocimiento con respecto a que se le va a preguntar y cómo responder efectivamente, y de la que no tiene control total para que los resultados sean satisfactorios, en otros casos relacionados con el contexto educativo el factor evaluativo juega un papel muy importante en que se presente la ansiedad en los estudiantes, mencionando algunas situaciones particulares y cotidianas en el ámbito escolar encontramos las pruebas de conocimiento, test o exámenes con un rigor elevado, cabe mencionar que estas son algunas en una amplia gama de circunstancias que pueden tener este efecto.

Ahora bien cuando una persona se dispone a realizar una actividad nueva o de riesgo la tensión que se genera se debe a que no posee experiencias previas u/o conocimiento en el campo en el que se va a desenvolver, esto puede generar temor puesto que se está enfrentando a una situación con información limitada y la práctica es poca o nula, la repetición de una actividad nos permite tener dominio de cómo debe llevarse a cabo, pensar o imaginar situaciones hipotéticas en estos casos lo que propicia es que la persona mantenga su mente ansiosa -lo que se conoce como estímulos internos-, aunque puede también que la importancia de la ansiedad es que nos prepara para la acción y para responder a situaciones de peligro.

Todo ser humano tiene episodios de nerviosismo e intranquilidad sí realizamos una observación de los deportistas que participan de una competencia, podremos percatarnos que muchos de ellos se sienten ansiosos previamente a la competición, esto puede llegar a afectar su desempeño en la prueba dado que los estados emocionales negativos influyen en el rendimiento,

lo anterior se denomina ansiedad precompetitiva y es un desequilibrio de las capacidades percibidas y las exigencias del ambiente deportivo. De tal forma (Weinberg & Gould, 1996 citados por Moyano & Zapata, 2015, pág. 31) mencionan que la ansiedad tiene dos componentes, uno de pensamiento (la aprensión y la preocupación) y un componente fisiológico (el nivel de activación del sistema nervioso autónomo). Al primer componente se le denomina ansiedad cognitiva, esta se encuentra directamente relacionada con la percepción, la formación de imágenes y de conceptos; al segundo componente se le denomina ansiedad somática, la cual constituye el grado de activación física percibida.

Para mencionar dentro del ambiente competitivo se encuentran otros factores que ocasionan una mayor preocupación, temor o presión en el competidor, dentro de los cuales está el entorno social en este caso son los espectadores, pues juegan un rol activo que podrá ser una tensión más para el competidor o por el contrario se sentirá pleno al realizar la práctica, igualmente la ansiedad se puede manifestar debido a que si no se posee un dominio óptimo de la técnica podría aumentar la angustia al realizar la prueba y generar un resultado poco favorable, es por tanto que cuando el deportista da manejo a los componentes cognitivos y somáticos se encuentra un equilibrio en donde la ansiedad posibilita entrar en un estado de alerta presto para la competencia.

Dentro de las características observables que nos dan señales que el deportista puede estar ansioso está la tensión muscular, dificultades respiratorias, fatiga excesiva, leve mareo, dolores o molestias estomacales, ganas de ir al baño, entre otras.

Teniendo conocimiento de esta problemática en diferentes contextos podemos percibir la ansiedad como (Salaníc, 2014) menciona como Reacción emocional defensiva e instantánea que actúa como resultante de las situaciones que comprometen la seguridad personal, inicialmente ejerce una función protectora contra cualquier peligro, para que el sujeto pueda adaptarse a diferentes situaciones de la vida, cuando dicha respuesta emocional pierde su función, se convierte en un estado que puede describirse como angustia incontrolable ante una amenaza real o imaginaria, por consiguiente se observa la imposibilidad de enfrentar diferentes situaciones de la vida diaria (p. 17).

Como se ha evidenciado la ansiedad puede ser un rasgo permanente o un estado temporal que se genera en la persona debido a unas circunstancias adversas, a su vez la ansiedad repercute en dos aspectos del ser humano el somático y el psíquico, que propician que se desencadenen

estados emocionales denominados negativos, por consiguiente tenemos cambios en 3 dimensiones del ser que son, cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo todos estos cambios dentro del individuo son un proceso conjunto que como se mencionó lo preparan y disponen para enfrentar la situación que acontece; además propician una respuesta dependiendo de las condiciones del entorno, cuando la situación somete al individuo a niveles de angustia o preocupación muy grandes el sujeto puede bloquearse o abstraerse afectando su desempeño en todo tipo de actividades, es por tanto que se vuelve un obstáculo para el sujeto.

La afectación del comportamiento que se ocasiona por la A.D tiene dentro del individuo diversos procesos que se deben analizar, puesto que los resultados derivados de este estado emocional como se ha podido observar son poco favorables situando a la persona en una condición de desequilibrio de sus facultades para relacionarse y que sus ideas sean utilizadas con eficacia, cabe remarcar que la ansiedad nos mantiene activos frente a las dificultades que se van presentando en el contexto, pero cuando el individuo asume conductas poco adaptativas esto se ve reflejado en alteraciones en el rendimiento, nivel de socialización y la efectividad al momento de solucionar y afrontar los requerimientos de la vida cotidiana.

En una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad la respuesta emocional es el resultado inconsciente de la ansiedad, existen diferentes estímulos intrínsecos como recuerdos, pensamientos, fantasías o problemas que provocan una tensión en el individuo que varía en intensidad, frecuencia y duración, en atención a lo cual la ansiedad se debe entender como una reacción que puede ser adaptativa o de defensa ante una situación nueva o inesperada y que se caracteriza por un estado de mayor alerta y activación biológica, psicológica y social, debido a esto implica una observación exhaustiva y reflexión del comportamiento social e individual, así mismo la implementación de recursos diagnósticos que nos permitan verificar su presencia en la población que se va a intervenir.

La ansiedad se presenta como se menciona previamente debido a factores externos e internos que ponen a la persona en un estado emocional negativo, es decir que debido a la experiencia emocional el ser humano asocia las sensaciones agradables y desagradables a diferentes sentimientos o conductas que varían en frecuencia intensidad y adecuación al contexto, por lo cual el objetivo de la ansiedad será preparar al organismo en un proceso adaptativo para ejecutar un comportamiento adecuado determinado por las condiciones ambientales y sociales,

pero para que este proceso sea efectivo dependerá del manejo que tenga el individuo de los estímulos y las sensaciones que se produzcan.

Por otra parte, los estados emocionales presentan patrones de conducta expresiva y de reacción afectiva distintivos que nos permite identificarlos y caracterizarlos, la cualidad que nos permite reconocer si la emoción es positiva o negativa se definirá por el nivel de agrado o desagrado que genere en el individuo, asimismo todas las emociones tienen funciones importantes en el ajuste personal y el conocimiento de sí mismo, su utilidad radica en que permiten al individuo ejecutar reacciones conductuales dependiendo de los estímulos que las generen, incluso los estados emocionales negativos tienen importancia en la manera que afronta el individuo las relaciones sociales y cómo percibe la realidad.

Las emociones que se clasifican en una gama negativa suelen repercutir en diferentes síntomas de la ansiedad al interpretarse por los individuos como desagradables, como consecuencia las reacciones emocionales que se generan tienden a ser cerradas debido a que los impulsos tienden a gestionar y provocar una conducta de inhibición, dando contexto a lo anterior se genera un bloqueo que impacta en la calidad de vida del individuo puesto que no se es expresivo ni comunicativo con lo que se está experimentando y sintiendo bajo circunstancias desfavorables, de esta forma se pueden originar dificultades de salud afectando el bienestar físico y mental, mantenerse en un ambiente de estímulos o situaciones amenazantes propicia que la frecuencia de estas emociones sea alta derivando en un continuo proceso de percepción, adaptación y acción que termina en una ansiedad excesiva interfiriendo en el pleno desarrollo del sujeto en su contexto.

Relacionada con esta función adaptativa se encuentra la evidencia de que bajo ciertas circunstancias (predisposición, recurrencia, intensidad) la activación del sustrato fisiológico de cada emoción puede tener consecuencias sobre la salud de los individuos y en general juegan un papel importante en el bienestar/ malestar psicológico de los individuos, que no deja de ser un indicador del grado de ajuste/ adaptación del individuo (Plutchik, 1980) mencionado por (Piqueras, Linares, González, & Guadalupe, 2009, pág. 88).

Entendiendo que toda emoción negativa que se presenta de manera frecuente y que sea excesivamente desagradable lleva al individuo a un estado de ansiedad, se identifica que estados emocionales como la angustia, el temor, la preocupación, la tristeza entre otras se relacionan y afectan la conformación del autoconcepto -A.C- y así mismo en el nivel de autoconfianza -A. Z-

qué percibe el sujeto de sí, por tanto la construcción de bases positivas además de sólidas de estos dos importantes constructos mentales le proporcionan al individuo la capacidad de responder óptimamente ante dificultades que se puedan presentar en la vida cotidianamente.

La conformación del A.C y la A.Z en el individuo es un proceso en donde la percepción que posee de sus capacidades se genera debido a una confrontación entre la opinión que tiene el sujeto de sí y el impacto que tiene el entorno, con esto se quiere dar a entender que dentro de los diferentes contextos las relaciones sociales e interacciones que se construyan afectan la apreciación positiva que tiene cada persona sobre sus cualidades, fortalezas y dificultades, es por tanto que al tener un A.C y A.Z negativos radica un sentimiento de incapacidad o inseguridad que dificulta la capacidad de comprensión, control y los procesos reflexivos en momentos donde se presente la ansiedad repercutirán entonces en que la respuesta no sea la más apropiada esto debido a que no se consideran opciones que permitan afrontar circunstancias adversas.

Debido a lo anterior se hace imperante que las personas fortalezcan su A.C pues juega un papel decisivo y central en el desarrollo de su habilidad para percibir e interpretar las actitudes que comunican otras personas dentro de la interacción social, implicándose la imagen del “yo” en este proceso tiende a generarse una significación emocional de las opiniones, que como resultado puede permitirle al sujeto sentirse bien consigo mismo o, todo lo contrario. El A-C es un proceso continuo de desarrollo de la imagen mental que el sujeto percibe, por lo tanto, en las edades adultas tiene una estructura más sólida.

En esta línea la A-Z es fundamental en ese proceso de fortalecimiento pues define las convicciones para actuar, le permite al sujeto dar utilidad a sus capacidades y maximizar su rendimiento, las experiencias anteriores y posteriores se ven involucradas ya que son las bases de esta construcción mental lo que indica que puede ser mejorable mediante el aprendizaje y autoevaluación continua de su propia capacidad.

Ahora bien, retomando nuevamente la A.D como estado de ánimo se reconoce que afecta en diferentes contextos y dificulta bajo ciertas situaciones un óptimo desenvolvimiento del individuo, cuando se presenta tiene diferentes síntomas que resulta importante mencionar para identificar esta problemática, dentro de estos existe una diferenciación por las sensaciones o síntomas que se generan en el estado psíquico y somático a continuación se mencionarán.

Dentro de las sensaciones somáticas encontramos:

- Aumento en la tensión muscular, mareos.

- Sensación de “cabeza vacía”, sudoración.
- Fluctuaciones de la presión arterial, palpitaciones.
- Midriasis, síncope, taquicardia, parestesias, temblor.
- Molestias digestivas, aumento de la frecuencia y urgencias urinarias, diarrea.

Síntomas psíquicos (cognoscitivos, conductuales y afectivos) son una serie de cambios que van desde:

- Intranquilidad, inquietud.
- Nerviosismo, preocupación excesiva y desproporcionada.
- Miedos irracionales, ideas catastróficas, deseo de huir.
- Temor a perder la razón y el control, sensación de muerte inminente.

Son diversos los síntomas de la ansiedad y dependerá de cada individuo cuales puedan presentarse y bajo qué circunstancias, ahora bien, no gestionar una mejor respuesta a estos estímulos afecta el desempeño de las personas en diferentes situaciones dificultando su capacidad para realizar diferentes actividades que requieran su atención, disposición y control además de un grado de efectividad desde los requerimientos o exigencias.

Es importante develar el papel de la ansiedad y su función como factor adaptativo a las circunstancias que transcurren en el medio en donde el individuo puede no tener plena confortabilidad u confianza, o como una respuesta instintiva frente al peligro que dispone de la energía y el cuerpo para generar un acción que lo lleve a actuar para preservar su integridad, es por tanto que el hacer uso efectivo de la ansiedad va a permitir al sujeto activar respuestas motoras y mentales que generen posibilidades adaptativas a las diversas situaciones que en el entorno se puedan presentar.

Por esta razón tener en cuenta las siguientes características permitirá reconocer cuando la ansiedad es contraproducente en el individuo y de esta forma identificar e intervenir en esta problemática:

- En un primer momento el tiempo, que hace referencia a la duración e impacto del estado emocional que en mayor cantidad puede develar un problema debido al temor o miedo excesivo que provoca un estímulo externo o interno.
- Como segunda característica la intensidad, en cuanto se hace mayor el grado de incomodidad con una situación la persona puede perder su capacidad para efectuar sus prácticas con efectividad.

- En tercer lugar, el estímulo cuando sin ningún motivo pueden presentarse un episodio de ansiedad, esto debido a un continuo bombardeo de pensamientos, preocupaciones o problemas que derivan en un episodio de ansiedad por acciones futuras.
- Como cuarta característica encontramos la recurrencia con que este tipo de estado emocional se presenta y puede afectar al individuo en su cotidianidad.

Las características anteriormente mencionadas producen en el sujeto un grado de disfuncionalidad que no le permiten tener un desempeño óptimo en sus actividades cotidianas, afectado su calidad de vida y bienestar; se debe entender que la ansiedad es una expresión de estados de ánimo como la preocupación o el temor debido a alguna alteración en el entorno, por tanto es una respuesta normal y está presente en nuestras vidas a diario; tiene una función adaptativa que prepara los sentidos para la realización de una actividad o para responder ante una amenaza, se considera que puede ser un problema cuando el individuo presenta una respuesta desproporcionada frente al estímulo, la intensidad y duración de la situación que le preocupa o cuando pasa a ser recurrente debido a un malestar corporal derivado de pensamientos e ideas negativas.

Realizando la anterior recopilación de características de la ansiedad y como afectan en la efectividad y rendimiento del individuo para realizar sus actividades o prácticas de manera óptima, se visibiliza su incidencia como problemática en los diferentes contextos y en consecuencia se plantea llevar al individuo de un estado de A.D a uno adaptativo lo que va a brindar al individuo las herramientas para reaccionar a las situaciones de su contexto con una respuesta oportuna y eficaz, iniciando como un proceso de reflexión emocional de las circunstancias sin caer en sensaciones de agobio y temor, en consecuencia se podrán concretar pensamientos e ideas resolutivas, además de tomar decisiones para coordinar físicamente una conducta que brindara un resultado favorable. Ahora bien el valor educativo que tendrá la enseñanza y aprendizaje del A.C y la A.Z radica en encontrar formas para fortalecer y reconocer cualidades y capacidades en el individuo tomando un valor fundamental puesto que le permiten al ser humano obtener bienestar si se han desarrollado intrapersonalmente de manera positiva, además la educación tendrá por objetivo generar un impacto en las diferentes dimensiones como lo son la mental, emocional y física promoviendo una formación integral del ser pues como

afirma el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus. “Muy pocos niños tienen acceso a programas que les enseñan a gestionar emociones difíciles”.

## **1.2 Referentes De La Problemática**

Algunos documentos de la OMS establecen que la ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes que afectan la productividad y capacidad de trabajo, dadas las circunstancias actuales aproximadamente 260 millones de personas alrededor del mundo la padecen, dentro de las causales más frecuentes se encuentran la pérdida de ingresos económicos junto con la preocupación y el miedo que está generando el aislamiento, estrés, el duelo por las pérdidas humanas y el aumento de la violencia.

Estadísticamente y según Our World in Data sufren ansiedad cerca de 275 millones de personas, siendo uno de los trastornos con mayor incidencia en el mundo siendo 170 millones de mujeres y 105 varones en quienes se presenta, de esta manera las mujeres suelen ser más propensas a tener este trastorno, así como la prevalencia a lo largo de la vida es más común (Aparicio, 2019). Además, se estima que los trastornos de ansiedad afectan al 10% de la población mundial al ser patologías que tienden a la cronicidad, la comorbilidad y se asocian con una discapacidad significativa”. (Alonso, Jordi, 2018).

En Colombia el porcentaje de personas con algún tipo de trastorno mental diagnosticable asciende a cerca del 40,1 % de la población según el Estudio Nacional De Salud Mental del año 2003, la ansiedad es uno de los trastornos más sobresalientes con un 19,5 %, la edad en que empieza a afectar a los jóvenes va desde los 7 hasta los 28 años, dentro de los datos recopilados las mujeres tienen un índice más alto de presentar trastornos de estado de ánimo y ansiedad, mientras los hombres tienen una significativa probabilidad de manifestar trastornos vinculados al control de impulsos, los padecimientos más recurrentes relacionados con la ansiedad son la fobia social y el trastorno de ansiedad generalizada, su incidencia no permite una correcta funcionalidad en el plano personal, familiar y social que igualmente se refleja en reducciones en los ingresos económicos.

Se ha sugerido que las diferencias en la actividad hemisférica entre los sexos sería el factor responsable de que las mujeres recuerden más vivamente los detalles de un acontecimiento emotivo y de que los hombres, por el contrario, conserven un recuerdo más global del acontecimiento (Arenas & Puigcerver, 2009, pág. 25).

Dentro de las causas para sufrir de algún trastorno de ansiedad en Colombia encontramos la falta de recursos económicos, situaciones conflictivas en la niñez, condición de pobreza, vivir en áreas rurales, el consumo de alcohol y drogas, antecedentes familiares, estar soltero o viudo, entre otros, los factores que afectan a los varones están asociados a los problemas en la infancia con sus progenitores, antecedentes de comorbilidades o enfermedades mentales y consumo de nicotina en cigarrillos, en las mujeres se encuentran las experiencias estresantes estar soltera o viuda, la edad, además de las mencionadas con anterioridad.

Tres de cada diez mujeres y dos de cada diez hombres han presentado trastorno de ansiedad alguna vez en la vida. La Región Pacífica y Bogotá D.C. muestran la prevalencia más elevada de trastornos de ansiedad alguna vez en la vida. En general los trastornos de ansiedad son los que aparecen a edades más tempranas (Posada, Buitrago, Medina, & Rodríguez, 2006, pág. 40).

Se identifica actualmente que en Colombia la falta de oportunidades de realización personal, el insuficiente acceso a la educación superior y el panorama social y político del país, son una serie de problemas con los que se enfrentan día a día las personas y afecta su estado emocional de menor a mayor medida, esto dependiendo del estado socioeconómico y el lugar en donde habite, a esto se suma una historia de desplazamientos y posconflicto armado que se convierten en factores subyacentes por los que muchos colombianos pueden estar afectados de forma directa e indirecta.

Todo lo anterior, sumado a la crisis de migración venezolana, pérdida de confianza en las instituciones del Estado y las preocupaciones recientes por el brote del nuevo coronavirus a nivel global; constituyen factores que pueden afectar considerablemente la salud mental en la población colombiana, poniéndolos en un estado de vulnerabilidad a presentar diferentes afectaciones y que se representa en el aumento de las estadísticas y deterioro de la salud mental en el país.

La ansiedad es un problema que aqueja a casi un 10% de la población mundial según la OMS y debido a esto se ha puesto como tema de discusión para la inversión por los programas o proyectos de la salud mental en diferentes países, la ansiedad anualmente le cuesta a la economía global cerca de 1billon de dólares, pero aun con una inversión tan grande sigue sin ser suficiente, la intervención de este estado emocional aún sigue siendo precaria puesto que no todos los que la padecen llegan a tener un tratamiento eficaz, solo cerca del 41,3 % de los pacientes por solicitud

de sus médicos llegan a considerar que deben someterse a un tratamiento, esto sin contar que no toda la población tiene la facilidad para ingresar a una estructura médica que de atención a su padecimiento, y exceptuando que si la ansiedad no es asociada con otro trastorno esta cifra disminuye al 23,3%.

Por otra parte la baja intervención por parte de los organismos encargados de dar atención a las personas que tienen ansiedad propende a que se vuelva un padecimiento crónico en las personas ya que no se posee la facilidad y herramientas para darle solución a esta dificultad, la incidencia a nivel productivo se manifiesta en el bajo rendimiento de las personas con sus responsabilidades y en una disminución en la eficiencia al momento de cumplir con sus obligaciones cotidianas, en casos extremos llegando al punto de incapacitar a la persona para enfrentar situaciones o pensamientos de amenaza, desmejorando así su calidad de vida.

Socialmente tener algún problema asociado con la salud mental tiende a ser un motivo de estigmatización y de rechazo, esto sin contar con las barreras que se pueden presentar al momento de conseguir un empleo, tener dificultades para acceder a educación o llegar a ser víctimas de discriminación, es parte de la percepción que tienen los individuos que sufren de ansiedad y lo que los lleva en muchas ocasiones a no buscar ayuda o tratamiento para este malestar al considerarlo una característica de debilidad o defecto de la personalidad.

Uno de los factores que inciden en esta percepción negativa es el estereotipo que se ha creado en torno a las enfermedades mentales, en donde el individuo no se considera funcional para realizar labores, cumplir con requerimientos o exigencias, derivando en la exclusión social y generando en la persona un malestar mayor, experimentando sentimientos de debilidad, autodevaluación y disminución en el autoestima, esto en parte debido al temor a ser etiquetados o identificados como enfermos mentales, teniendo como resultado que en muchos de los casos no se empeore su situación al no buscar apoyo.

La persona ansiosa se siente avergonzada y culpable por su estado, por tanto en muchas ocasiones opta por no comentar en absoluto su situación a los individuos de su entorno social, y esto sucede de igual forma cuando se acude a donde un profesional dificultando la tarea de identificar este estado emocional dado que cuando se presenta suele darse importancia y mencionarse en mayor medida las sensaciones fisiológicas derivando en una atención de estas y perdiendo de vista las implicaciones a nivel emocional en el sujeto, en consecuencia se evidencia que la calidad de vida se va deteriorando, y se tiene una disminución en el sentimiento de

bienestar físico y mental, así como la salud del individuo llega a tener un nivel de afectación comparable al de las enfermedades crónicas.

La respuesta ante una situación percibida como amenazante para la supervivencia está condicionada por factores individuales. El llanto, la evitación, la huida, la confrontación de la situación temida, los problemas físicos, el aislamiento social, etc., todas ellas vienen determinadas por diferencias interindividuales (Ruiz & Lago, 2005, pág. 267).

En el mundo laboral y educativo se tiene una exposición a desarrollar algún problema de tipo psicosocial, emocional o psicológico, dentro de estos factores de riesgo se pueden mencionar las nuevas exigencias en torno a la competitividad académica y laboral, la crisis económica, las expectativas tan altas que pueden presionar al individuo a no cumplir con la totalidad de los objetivos que se proponen, además del aumento en la cantidad de responsabilidades junto con la separación o distanciamiento de las personas cercanas o familiares, estos factores y circunstancias inciden en que se presenten reacciones adaptativas generadoras de ansiedad además del malestar como reacción emocional subjetiva a estas situaciones.

Las dificultades que pueden presentarse y derivarse de la ansiedad en torno a estos contextos, se deben a que el ser humano como sujeto social está siendo constantemente evaluado, clasificado y cualificado para cumplir o contar con las capacidades necesarias para realizar diferentes requerimientos que el contexto le exija o determine, las presiones que ejercen estas percepciones llevan al individuo a escenarios hipotéticos irreales en donde no considera que pueda cumplir con estos parámetros y termine deteriorando sus relaciones sociales disminuyendo su nivel de rendimiento y afectando su salud.

Como se mencionó con anterioridad el sujeto está inmiscuido en la sociedad, y al ser partícipe de ella se relaciona en diferentes ámbitos a lo largo de su vida, uno de estos es el contexto educativo, en donde encontramos diferentes formas de impartir la educación y que se divide en tres conceptos importantes, lo formal, no formal e informal en todos ellos se llevan a cabo procesos pedagógicos de enseñanza y aprendizaje, que se diferencian por sus objetivos de formación, el establecimiento de un currículo para el desarrollo de estos objetivos, y los espacios en donde se llevan a cabo. Las dinámicas que en este contexto se ejecutan tienen como interés el desarrollo de los saberes o conocimientos de las personas ya sean por estructuras jerárquicas en donde se establecen parámetros y formas técnicas de la enseñanza o caso contrario puede desarrollarse en la experiencia diaria o bajo los intereses de cada individuo.

Retomando y relacionando lo anterior se identifica que las personas bajo contextos de educación formal denominados como escuela, universidad, instituto o centro de formación suelen tener dificultades para tener un óptimo proceso de aprendizaje, dado que los requerimientos de la cotidianidad sumados a los que estipulan los establecimientos educativos, tiene incidencia directa en el estado emocional y anímico de los estudiantes, los objetivos que se plantean junto con las formas en que se imparte la educación proponen exigencias y expectativas que se espera el individuo pueda cumplir de esta forma se evaluará su capacidad de adquisición de conocimiento respecto al área que se esté trabajando, el rigor en ese proceso podrá igualmente poner en tensión al alumno por no llegar a los ideales que se esperan.

Cada individuo actúa de formas diferentes, desarrolla conductas y comportamientos que varían al momento de reaccionar a las circunstancias, lo que a un sujeto afecta en gran medida y por diferentes razones para otro no será de esa manera, pero existen factores en común dentro del ámbito educativo que pueden generar estos estados de ansiedad, dentro de los cuales se menciona, el no cumplir con los logros académicos, la interacción continua con las personas de su entorno-relaciones con los compañeros y educadores-, el estrés por el rendimiento académico, los problemas familiares, la pérdida de un ser querido, la presentación de un examen o la búsqueda de reconocimiento e identidad, es decir que el entorno educativo puede transformarse cuando no existen condiciones para un óptimo desarrollo de la socialización en un ambiente displacentero y detonante de estados emocionales negativos, que van a generar un malestar continuo que al individuo no le permitirá tener un rendimiento adecuado, además de un óptimo aprendizaje.

Los nuevos tiempos en las escuelas, nuevas exigencias, nuevos retos, nuevas competencias, horarios ampliados, la educación a cargo del estado, evaluaciones internacionales, hace del oficio de alumno cada vez más difícil y complejo. Es deseable que en la escuela se formen seres humanos íntegros, buenos ciudadanos, profesionales, seres humanos plenos consigo mismos y con sus semejantes (Zuñiga, 2014, pág. 210).

La educación no suele tener presente al individuo como un ser emocional que es sensible a los cambios del ambiente y debido a esto bajo ciertas circunstancias el sujeto no llega al poseer los desempeños óptimos que se aspira que tenga, el contexto educativo por tanto debe proponer alternativas en sus currículos en donde se tengan en cuenta modelos de enseñanza-aprendizaje y procesos pedagógicos que ayuden a mejorar e identificar los estados emocionales displacenteros

que pueda experimentar un individuo; ya sea dentro o fuera de una institución son importantes y se deben tener en cuenta, esto debido a que la educación debe promover y estimular al individuo a encontrar alternativas para desarrollarse cognitiva, física y emocionalmente.

Así pues al observar los contextos, identificar las características generales y revisar las estadísticas de la ansiedad a nivel local e internacional como un estado emocional que propicia la adaptación del individuo a situaciones externas que requieran una respuesta eficiente, que se hace visible que existe una problemática en donde la ansiedad se convierte en un limitante para el individuo puesto que se presenta una disminución del rendimiento, grado de efectividad en las tareas cotidianas, responsabilidades laborales y educativas además de generar gran malestar fisiológico propiciando conductas que pierden el objetivo principal de adaptabilidad.

### **1.3 Macro Contexto**

El cuerpo humano se rige por una química encargada de controlar diferentes funciones dentro del organismo lo que se denomina procesos fisiológicos, en donde diferentes moléculas cumplen labores específicas en la globalidad de los sistemas para que trabajen correctamente, el objetivo atenderá entonces a las necesidades del ser vivo y su correcta regulación permitirá un funcionamiento óptimo para que se encuentre en un estado de homeostasis que provea al individuo la capacidad de mantenerse con vida.

Cada proceso que se lleva a cabo al interior de nuestro cuerpo está regulado por diferentes neurotransmisores y hormonas, teniendo en cuenta que es el sistema nervioso el encargado de controlar así como de mantener las funciones específicas involuntarias dentro del organismo y movilizar desde las motivaciones, necesidad o estímulos al individuo, entender cómo se genera y regulan estas tareas resulta importante de abordar, debido a que es dentro de esta red de comunicación donde hace efecto la liberación de ciertos componentes como la adrenalina y la noradrenalina.

El proceso de comunicación neuronal tiene por objetivo transportar información que se percibe a través de los sentidos del medio externo e interno de cada individuo, cuando un estímulo se genera la red se activa llevando la información en forma de impulsos eléctricos de una neurona a otra, ahora bien es importante mencionar que existen espacios entre las neuronas y para que los impulsos puedan transmitirse en este medio se hace uso de los neurotransmisores

cuya función será la de facilitar y permitir la liberación y absorción de cargas eléctricas, es acá donde recae su importancia pues serán los mensajeros dentro de esta amplia red.

Entendiendo lo anterior, componentes como la adrenalina y la noradrenalina tienen funciones neurotransmisoras dentro del sistema nervioso, su rol bajo ciertas condiciones es la de informar al cerebro que se deben encender los mecanismos de supervivencia del cuerpo que buscan mantener alerta, activado y preparado al individuo para actuar, debido a esto se denominan hormonas de estrés pues su liberación depende de la interpretación de situaciones en el ambiente del sujeto como peligrosas o estresantes; ahora bien se sintetizan en las glándulas suprarrenales, -una formación de tejido del tamaño del pulgar que se ubica sobre los riñones- el sistema endocrino y el cerebro junto a otras hormonas necesarias para el organismo, desde esos lugares realizan un recorrido por la sangre a diferentes órganos o al sistema nervioso, para ejecutar diversas funciones entre las que se encuentran:

#### **Adrenalina o epinefrina características según (Torres, 2021):**

- Regular diferentes procesos corporales como la dilatación de las pupilas y la de los vasos sanguíneos, posibilitando una reacción más rápida ante las amenazas del entorno y aumentando la presión arterial.
- Moviliza el glucógeno, aumentando la descomposición de las reservas del músculo para dar eficacia en los momentos más demandantes físicamente.
- Aumenta el ritmo respiratorio para oxigenar mayor y mejor la sangre que se llevará a los músculos para dar respuesta a la situación que se presenta además disminuye el movimiento intestinal para que la energía se emplee en los músculos.
- Se piensa que también tiene efectos en la consolidación de recuerdos a largo plazo en la memoria emocional.

#### **Noradrenalina o norepinefrina características según (Vargas, 2000, pág. 65):**

- Regulación del sueño, la ansiedad y la irritabilidad
- Principal neurotransmisor de las vías nerviosas del sistema simpático.
- Incrementa los latidos del corazón para garantizar la oxigenación de los órganos y tejidos.

- Incrementa la llegada de sangre a los músculos para estar listos ante la amenaza y trabajar de forma eficiente aumentando el rendimiento.
- Aumenta la capacidad de atención, debido a su papel neurotransmisor posibilita al individuo captar más información del ambiente incrementando la probabilidad de superar la situación.
- Regula la motivación junto a los niveles de estrés, mantiene despierto al sujeto y tiene influencia en determinar el estado anímico.
- Disminuye los tiempos de reacción y favorece el almacenamiento de recuerdos en la memoria.

En consecuencia estas hormonas tienen efectos positivos al liberarse en el organismo por lo cual se encuentra que dentro de sus características más destacables están el activar diferentes sistemas para responder a situaciones amenazantes o de recompensa, y en torno a su labor como neurotransmisores será permitir que se produzca la correcta comunicación entre neuronas llevando de esta forma la información que se obtiene de los sentidos y percepciones al cerebro buscando así que se generen cambios a nivel fisiológico o psicológico, propiciando en consecuencia la movilización de sistemas y estructuras corporales además de la regulación del estado anímico.

Ahora bien se encuentra correlación entre estas hormonas neurotransmisoras y la ansiedad por los efectos ansiogénicos que se producen al liberarse en exceso en el organismo, explicando lo anterior se ocasiona un impacto negativo puesto que se elevan los niveles de ansiedad del individuo por efecto de la sobre atención y preparación ante el peligro, en esta dinámica se genera una mayor sensibilidad a los estímulos aumentando el grado de alerta que busca posibilitar la supervivencia ante amenazas inminentes o situaciones que pongan en riesgo la integridad, se pueden dar dos conductas derivadas de este proceso al igual que en la ansiedad una reacción de lucha o huida, se ha identificado además que los desajustes en la síntesis de estas hormonas se relacionan con la presencia de estados como la ansiedad y sus bajas concentraciones se vinculan a la aparición de la depresión.

No obstante, en la actividad física depende del tipo de ejercicios y la intensidad con que se ejecuten que se liberan ciertas cantidades de estas hormonas de hecho aumentan progresivamente conforme aumenta la carga de trabajo, a los 30 minutos después del ejercicio esta se normaliza, al igual que antes de realizar una actividad hay un incremento anticipatorio

como preparación para responder rápidamente a los acontecimientos que requieran de sus efectos en el organismo.

Un tema destacable a mencionar pues con él se involucran muchos de los conceptos que se han trabajado hasta el momento en el documento es el sistema nervioso en específico el autónomo, puesto que sus funciones tienen un impacto fisiológico en el individuo que se experimenta con la carga emocional o estado anímico que se esté presentando; el SNA se caracteriza por cumplir funciones involuntarias en el organismo permitiendo así la regulación del medio interno, como su nombre lo indica funciona de forma automática esto quiere decir que no necesita del esfuerzo consciente y reflexivo de la persona para movilizar o activar los procesos que se deben llevar a cabo, además de ser susceptible a cambios frente a los estímulos del entorno.

#### **Sistema nervioso autónomo según (Gomes, 2005):**

Se encarga de diferentes funciones involuntarias teniendo un rol fundamental en el mantenimiento de la homeostasis interna, una de sus características más destacable es que permite dar respuestas adaptativas a las alteraciones y estímulos externos e internos, se controlan en este proceso funciones como la temperatura corporal, la sudoración, la presión arterial, la motilidad y secreciones digestivas, cabe mencionar que este sistema no está regulado por un control consciente pero sí puede ser afectado por las emociones en gran medida; ahora bien las neuronas del SNA son esencialmente motoneuronas que se encargan de regular acciones y movimientos como pueden ser los viscerales esto se debe a la activación o inhibición de la actividad de los tejidos efectores (músculo liso, músculo cardíaco y glándulas)(pág, 2).

El sistema nervioso autónomo (SNA) consta de:

- Neuronas sensitivas, las cuales transportan hacia el SNC información de receptores autonómicos situados en las vísceras (estómago, pulmones, etc.).
- Neuronas motoras, las cuales conducen impulsos desde el SNC hasta el músculo liso, el músculo cardíaco y las glándulas.

#### **La parte motora del SNA consta de dos divisiones:**

**La división simpática:** el sistema nervioso simpático está encargado de diferentes funciones involuntarias que suceden en el organismo para responder rápidamente esto es debido a

la reacción que se genera en el cuerpo por la percepción de peligro así pues se regulan acciones que ayuden al individuo a responder de manera breve y oportuna, existen diferentes estímulos que ponen en marcha al SNS y estos pueden variar entre externos o internos pero en ambas condiciones este toma el control para poner en marcha los mecanismos necesarios para actuar ante las amenazas, cabe aclarar que en momentos donde se esté en constante calma el SNS está en un modo de espera.

Fisiológicamente este sistema envía información a diferentes neuronas para activar los procesos de supervivencia del cuerpo conllevando a que distintos tejidos y órganos respondan de manera más eficaz para enfrentar o huir del peligro, la activación sucede cuando se estimula al hipotálamo por eventos emocionales muy intensos que se experimentan intrínseca o extrínsecamente como resultado el organismo tiene una reacción generalizada que puede ser de alarma, estrés o ansiedad.

Con la descarga simpática masiva el organismo se pone en marcha para llevar a cabo una actividad muscular enérgica; aumenta la presión arterial, aumenta el flujo sanguíneo en los músculos activos y lo disminuye en los órganos innecesarios para una actividad rápida, aumenta de forma generalizada el metabolismo celular, la glucólisis muscular, la fuerza muscular, y la actividad mental, todo ello permite realizar una actividad física agotadora (Gomes, 2005, pág. 5).

Por consiguiente a este proceso de activación corporal se genera una producción y liberación en el organismo de diferentes hormonas entre estas se encuentra la adrenalina que tiene como efecto negativo la experimentación de estrés en y posterior a la actividad que se ejecutó, en esta dinámica también se sintetiza la noradrenalina que es liberada y tiene efectos positivos de contractibilidad en los músculos, por ende juegan un papel importante al propiciar que el rendimiento físico y psicológico aumente generando que se incremente la frecuencia cardíaca y respiratoria, suprimiendo también funciones no esenciales como la digestión y manteniendo la energía en los músculos, sentidos, cerebro y demás sistemas necesarios en una respuesta eficaz, se puede resumir entonces que el SNS tiende a generar una respuesta fásica, difusa, defensiva y que consume energía ante una respuesta orgánica de supervivencia.

**La división parasimpática:** el sistema nervioso parasimpático es el encargado de regular la activación producida por el SNS luego de que pasa el estado de ansiedad, de esta manera el cuerpo responde para poder llevar de nuevo a la calma a los sistemas y órganos que se involucraron en ejecutar una reacción ante el peligro así como de activar aquellos que se

detuvieron en sus funciones; funcionan como sistemas complementarios mientras uno se encarga de poner en alerta y distribuir la energía necesaria para una respuesta óptima, el otro -SNPS- se dispone a brindar un estado de relajación, cesando el gasto energético.

El SNPS al igual que el SNS funciona de manera involuntaria lo que significa que no requiere de la intervención consciente de órdenes para actuar, es un sistema fundamental para la conservación de la vida puesto que pone en un estado de descanso o reposo al organismo para economizar y recobrar energía, en cuanto a sus respuestas a nivel fisiológico se encuentra que al pasar a un estado de relajación se encarga de contraer las pupilas puesto que ya no resulta necesario que el ojo capte tanta luz, disminuye el ritmo cardiaco provocando que la sangre se transporte lentamente por el torrente sanguíneo, reanuda las funciones del sistema digestivo puesto que ya no se requiere de la energía que se destinó a otros sistemas para responder a situaciones de estrés además que ayudar a recuperarla.

Investigaciones recientes postulan que la estimulación parasimpática de los  $\alpha_2$  modularía el reflejo barorreceptor aumentando su sensibilidad y mediaría el estímulo parasimpático de la frecuencia cardiaca (bradicardia), broncoconstricción y salivación. (Gomes, 2005, pág. 13).

En relación con la ansiedad los anteriores conceptos toman relevancia al permitirnos visualizar que existen factores intrínsecos en el ser que se manifiestan bajo ciertos estímulos y que se relacionan con los estados emocionales, las funciones del sistema nervioso -en específico el SNA- y diferentes hormonas son determinantes cuando se presentan situaciones que ponen en peligro la integridad del individuo, así mismo serán un factor que le permitirá identificar amenazas y estar más atento a las variables del entorno, al final su objetivo radica en provocar cambios en el organismo que buscarán adaptar al cuerpo para responder eficaz, rápida y óptimamente, así pues, cuando la ansiedad se presenta resulta un estimulante de estos sistemas y hormonas provocando cambios fisiológicos en el sujeto.

El proceso fisiológico de la ansiedad se desarrolla por medio de diferentes mecanismos orgánicos dentro del sistema nervioso central, fundamentando se encuentra el documento de Miguel Pérez de la Mora “dónde y cómo se produce la ansiedad: sus bases biológicas”, se menciona que el proceso de la ansiedad debe entenderse como una serie de cambios en la comunicación neuronal, que involucra tanto el sistema nervioso central como el periférico, se hace énfasis en diferentes condiciones experimentales en donde por medio de escenarios manipulados se evaluaba el grado de afectación de la ansiedad en animales bajo ciertas

circunstancias, además de utilizar sustancias que pueden aumentar o disminuir el nivel de ansiedad-en términos científicos se denominan ansiogénicos y ansiolíticos respectivamente-, cabe aclarar que los motivos de la experimentación con animales es que proporcionan mayor profundidad en los estudios para determinar qué regiones del sistema nervioso, zonas del cerebro y mecanismos se involucran en el proceso y modulación de la ansiedad.

Es importante mencionar que los estímulos externos juegan un papel importante en el condicionamiento por asociación de una respuesta, una forma de explicar lo anterior es cuando una experiencia previa provoca en el individuo reconocer ciertas circunstancias o situaciones como peligrosas, desagradables, atemorizantes entre otras emociones negativas y tiene como reacción una serie de conductas o comportamientos similares, debido a esto se desarrolla y reconoce que ciertas condiciones ambientales pueden afectar y potenciar en el individuo tener reacciones desadaptativas como respuesta recurrente frente a la adversidad.

Dentro de la investigación realizada al intentar dar una respuesta a sí existe un lugar específico en el cerebro que regule la ansiedad se han puesto en marcha diferentes situaciones experimentales con personas, adecuando circunstancias de estrés que tengan por efecto llevar al individuo a un punto de ansiedad, en animales se ha investigado más a fondo al estimular o retirar diferentes regiones cerebrales pretendiendo estudiar qué zonas se activan cuando se presenta este estado emocional.

Los resultados han mostrado que no existe una zona cerebral única que modere la ansiedad, así como cualquier proceso que percibe y siente un individuo se involucran diversos mecanismos y centros nerviosos, en el estudio de los procesos biológicos de la ansiedad se han señalado diferentes áreas en el cerebro en donde la ansiedad como estado emocional se hace presente, cabe aclarar que también se tienen aún discusiones sobre qué función cumple cada zona que se estimula y si está totalmente involucrada, por tanto no existe una región única encargada de la integración de la ansiedad.

Ahora bien, existen diferentes sectores del cerebro que trabajan simultáneamente en el procesamiento de la ansiedad y que se encuentran en su mayoría el denominado sistema límbico, (De la Mora, 2003, pág. 20) algunas de esas áreas:

Destacan entre ellas diversas porciones de la corteza cerebral (región que, como su nombre sugiere, envuelve al cerebro), el septo lateral, localizado en la parte medial de los hemisferios cerebrales, y la amígdala, una región situada a ambos lados de la base del cerebro

que, por su forma de almendra, comparte su nombre con aquellas estructuras que poseemos en el fondo de nuestra boca. Destacan asimismo el hipocampo, estructura involucrada en la memoria; algunas porciones del hipotálamo, porción neural cercana a la amígdala y que constituye el “cerebro” del sistema nervioso autónomo, pues modula muchas de nuestras actividades viscerales y hormonales, así como la sustancia gris periacueductal, que circunda a una estructura hueca en forma de tubo llamado el acueducto de Silvio. Finalmente, el núcleo del rafe dorsal y el locus coeruleus, localizados ambos en el tallo cerebral, que une a la médula espinal con las partes más desarrolladas del cerebro, han sido también ampliamente implicados en la ansiedad.

Dentro de las experimentaciones que se han realizado en animales se ha determinado que dependiendo de la estimulación de ciertas zonas del cerebro se tiende a generar un mayor estado de ansiedad, caso contrario cuando se retiran diferentes regiones cerebrales como la amígdala se presenta una disminución en el grado de ansiedad que se percibe ante una situación de peligro, adicional produce en los animales el desarrollo de conductas que podrían ponerlos en riesgo debido a que se pierde la noción de desconfianza o temor.

Como estado emocional y bajo el rasgo adaptativo de la ansiedad, la información que la estimula proviene tanto del entorno físico como del medio interno de cada individuo, y se interpreta de la información que recogen los receptores que posee el cuerpo humano, en este camino se traslada y es codificada por diferentes regiones nerviosas, hasta llegar a los centros especializados que la van a procesar y que como se mencionaron con anterioridad son varios por tanto se cree que cada uno se encarga de un rasgo específico de esta emoción y que dependiendo los estímulos se activará o no ciertas zonas.

A continuación se plantea lo que (Bustamante, 2013) define como neurología de la ansiedad, un proceso perceptivo que inicia con una serie de estímulos externos e internos que se interpretan como amenazantes ingresan como información del entorno por medio de los sentidos y cuando la situación representa un peligro inminente se captan en primera instancia por la retina, así pues se inicia un proceso en donde el tálamo se encarga de organizar neuronalmente los estímulos en información desde este momento se traslada en dos direcciones simultáneamente, a la corteza prefrontal que se encargará de procesar la información cognitiva y tendrá una función ejecutiva que posibilitará planificar, memorizar, solucionar o formar ideas respecto a las circunstancias, el segundo rumbo es hacia la amígdala parte importante del denominado sistema límbico y entre sus funciones está el procesamiento y almacenamiento de reacciones

emocionales, luego de ser interpretada la información se ejecuta una respuesta fisiológica y conductual por medio del sistema nervioso periférico en donde se encuentran las sensaciones de taquicardia, sudoración, taquipnea e hipertensión, y los comportamientos de lucha, huida o bloqueo (pág. 7).

Dado que las neuronas se mantienen en comunicación constante por estímulos eléctricos y la liberación de sustancias neurotransmisoras de la sinapsis, es importante mencionar como se cree hasta el momento que funciona la química de la ansiedad como proceso que se lleva a cabo en el sistema nervioso; la ansiedad a nivel neuronal no se debe a la comunicación entre un único centro nervioso en este proceso las neuronas emiten información en forma de mensaje que se quiere transmitir a diferentes regiones del cerebro, para que este mecanismo funcione y la comunicación sea óptima se involucran los neurotransmisores que son una serie de moléculas que facilitan el paso de información de una neurona a otra, se menciona que una gran cantidad de moléculas se involucran en la modulación y procesamiento de esta emoción generando un sistema de neurotransmisión química que le permiten al individuo reaccionar adaptativamente a las amenazas que se perciban en el ambiente; dado el caso estos neurotransmisores solo se encargan de excitar o inhibir las neuronas y su mensaje, provocando que la acción que se efectúe de los estímulos sea más o menos rápida y que las sensaciones persistan en intensidad por un menor o mayor tiempo. Dependiendo del neurotransmisor liberado y del receptor activado, la neurona sobre la que actúa el neurotransmisor se excitará o se inhibirá (De la Mora, 2003, pág. 22)

Las moléculas neurotransmisoras tienen acciones a nivel de la comunicación neuronal que puede aumentar o disminuir los niveles de ansiedad generando una mayor producción o modulación de los síntomas fisiológicos; la transmisión que se produce cuando cierto tipo de neuronas liberan en sus sinapsis ácido gamma-aminobutírico -modulador principal- permite la comunicación entre los espacios sinápticos teniendo efectos en el mejoramiento de la sintomatología de individuos con ansiedad y se ha determinado como un compuesto ansiolítico puesto que ayuda a controlar este estado emocional además del temor cuando las neuronas se sobreexcitan, de la misma forma se han determinado diferentes neurotransmisores y hormonas que tienen efectos ansiolíticos o ansiogénicos y que poseen funciones como moduladores endógenos de la ansiedad.

**Tabla 1. Neurotransmisores implicados en la ansiedad.**

Neurotransmisores implicados en la ansiedad.	
Neurotransmisor u Hormonas	Acción Sobre La Ansiedad
Gaba	Ansiolítica
Acido Glutámico	Ansiogénica
Colecistocinina	Ansiogénica
Noradrenalina	Ansiogénica
Serotonina	Ansiogénica
Encefalina	Ansiolítica
Dopamina	Ansiolítica
Acetilcolina	Ansiolítica
Progesterona:	Ansiolítica

Fuente: tomado de *Dónde y cómo se produce la ansiedad: sus bases biológicas* Miguel Pérez de la Mora 2003 pgn 24.

Es posible que la ansiedad se module primariamente por la intermediación del sistema GABAérgico, que disminuiría globalmente la ansiedad, y el sistema glutamatérgico, que utiliza al ácido glutámico como neurotransmisor y tiene acciones ansiogénicas (De la Mora, 2003, pág. 23)

Es debido a los anteriores neurotransmisores que el individuo puede regular la ansiedad o caso contrario tener una conducta ansiosa desadaptativa, todo este proceso se debe a la interacción en el sistema nervioso en donde se interpretan, transmiten, modulan los estímulos y por consiguiente se ejecutan funciones adaptativas, la comunicación neuronal es crucial además es en el proceso denominado paso de información en donde las moléculas neurotransmisoras intervienen y tienen un papel determinante puesto que estas se van a encargar de permitir que el paso de información de los estímulos sea eficaz o se tenga una respuesta de inhibición, ahora bien existen moduladores externos que ayudan en la disminución de la ansiedad, y que se mencionan como productos de consumo histórico y que se reconoce que poseen funciones ansiolíticas como los son el alcohol o los barbitúricos, en el caso de los pacientes diagnosticado las benzodiacepinas como medicamento al igual que todos los anteriormente mencionados poseen

propiedades que ayudan al sistema GABAérgico a que sus moléculas se unan a los receptores neuronales y se disminuyan los niveles de ansiedad.

En el desarrollo de diferentes experimentaciones para determinar el funcionamiento específico de las diferentes zonas cerebrales en la modulación de la ansiedad se establecen modelos que proponen que regiones cerebrales tienen mayor implicación en el proceso de la regulación e inhibición de este estado emocional, como un eje principal se menciona a la amígdala debido a las diferentes funciones que cumple, describiendo este proceso se plantea en primer instancia que se encarga de recibir la información sensorial en el núcleo basolateral luego se trasladará en 3 diferentes direcciones dado que los estímulos externos e internos están en constante movimiento por medio de la comunicación entre las neuronas; en la consolidación de la ansiedad se interpretan los estímulos y pasan desde las islas para capsulares, al núcleo central y los núcleos automáticos que determinan una conducta inmediata en el individuo que lo prepara para enfrentar situaciones que se consideren de amenaza, de la misma forma se conduce la información a la corteza cerebral en donde se tendrá conciencia de la ansiedad, y por otro lado al núcleo accumbens que se relaciona con la motivación del sujeto, en todo este proceso se forja una memoria emocional de las circunstancias.

Debido a lo anterior se identifica que la ansiedad como un estado emocional está presente y se experimenta por todo individuo en algún momento de su vida a causa de diferentes estímulos, en consecuencia se manifiestan una serie de alteraciones fisiológicas que se derivan de un proceso cognitivo complejo en donde se involucran diferentes áreas del cerebro además de hormonas y neurotransmisores, en primera instancia y como objetivo principal se busca poner a disposición en el individuo las alternativas posibles para realizar un adecuado proceso de adaptabilidad a las circunstancias que le representen una amenaza, caso contrario y por efecto de inhibición puede conducir al individuo a tener conductas de desadaptabilidad, generando experiencias que no le proveen un enriquecimiento y sano aprendizaje para su construcción personal y la resolución de la adversidad.

Es por tanto que la E.F como contexto transformador le permite al docente abordar la problemática por medio de diferentes temáticas y proporcionar un proceso pedagógico que tenga pro objetivo brindar al individuo una evolución positiva hacia el desarrollo integral, su característica dinámica permite que se puedan trabajar y mejorar diversas dificultades del ser, dentro de su campo de acción la didáctica que se implemente y las prácticas corporales van a

permitir intervenir y proponer situaciones que ayuden o brinden apoyo para solucionar estas problemáticas puesto que desde el movimiento, la actividad física y el juego se aprende y se enriquece la experiencia.

Realizando un compilado respecto al contexto que se tiene hasta el momento se entiende que la ansiedad es un estado y respuesta emocional, mental y corporal frente a estímulos externos e internos a los que se debe brindar una respuesta eficiente, todo este proceso nos remite desde el sistema límbico hasta el sistema nervioso una red neuronal conformada por núcleos cerebrales que procesa, dirige las emociones y de igual manera regula la conducta, en esta estructura compleja de la anatomía humana se toman decisiones, se interpreta información del entorno, se reflexionan las conductas sociales, se da valor moral a los actos de igual forma a las circunstancias, conjuntamente se regula la respuesta motriz que usualmente se manifiesta en signos fisiológicos y el lenguaje corporal.

Es por tanto que como estado emocional la ansiedad posee un proceso tanto cognitivo como fisiológico, en donde la interpretación desde la experiencia a las situaciones se vincula con las emociones derivando en sensaciones físicas, entendiendo lo anterior cuando la intensidad de un estímulo es elevada se pierde el equilibrio entre la sensación y la respuesta corporal, derivando en una gran cantidad de síntomas fisiológicos.

Como efecto de este desequilibrio el individuo puede tener etapas denominadas “congelación” en donde se limita la capacidad de actuar eficazmente frente a una situación que lo ponga en peligro o le atemorice, no obstante, la conducta de las personas es variable generando en otros casos respuestas de irritabilidad o como se hace mención con la población de primera infancia en el comportamiento disruptivo.

Cabe resaltar que estos comportamientos disponen cambios físicos en el sujeto, de modo que aspectos de la ansiedad se relacionan con el movimiento puesto que este permite observar indicios de que una situación no está siendo agradable, puede estar generado temor, estrés y angustia al individuo, toda experiencia que vivencia el sujeto se interioriza y se expresa por medio del cuerpo por tanto se puede interpretar el lenguaje corporal para identificar rasgos de ansiedad. La ansiedad puede ser conceptualizada como un estado negativo con tres componentes, uno fisiológico, la hipervigilancia, otro afectivo, el miedo, y otro cognitivo, la indefensión; y cuya principal característica es la sensación de incontrolabilidad sobre posibles amenazas o daños (Chua y Dolan, 2000) citado por (Arenas & Puigcerver, 2009, pág. 21).

Por su parte el lenguaje corporal es una de las formas de comunicación que posee el ser humano denominada no verbal o kinésica debido a que es una serie de manifestaciones que se encargan de transmitir información por medio del cuerpo, esta permite observar y percatarse del estado emocional de las personas así como su disposición y rasgos de la personalidad ante ciertas circunstancias, no sólo la comunicación a través de las palabras se involucran en las relaciones interpersonales puesto que existen una variedad de expresiones corporales que hacen más dinámica la comunicación entre los seres humanos.

Se puede mencionar que la consecuencia más notoria de las emociones es usualmente la presencia de una variedad de signos en el lenguaje corporal, suelen ser indicadores de agrado o desagrado frente a las circunstancias del ambiente y las dinámicas sociales e intentan transmitir la información necesaria para interpretar los estados de ánimo que pueda experimentar una persona en diversas situaciones, las emociones se expresan a través del cuerpo y son una ventana de comunicación de los sucesos internos, como pensamientos, ideas y sensaciones, en consecuencia de esta forma se intenta manifestar con el movimiento el cómo se percibe el mundo.

Dentro de las características de la ansiedad que se pueden reconocer por medio del lenguaje corporal (Sánchez, 2018) menciona las siguientes:

**La postura:** es un acto de adaptación del cuerpo que acompaña al ser humano en su diario vivir son movimientos que acomodan la columna, extremidades y tronco respecto a las necesidades del individuo en relación con el ambiente e intentan brindan confort o ser útiles en la práctica de alguna disciplina deportiva u labor, cuando se presenta la ansiedad este rasgo en el individuo se observa con una postura retraída indicando que su estado de ánimo está variando debido a la disposición que toman sus segmentos corporales, de igual modo se permite reconocer movimientos continuos y compulsivos estos pueden ser voluntarios o involuntarios pero son generados por una situación displacentera buscando de alguna forma disminuir la angustia que tenga el sujeto.

**La mirada:** es una manifestación del rostro que se complementa con los gestos y expresiones faciales usualmente por medio de estas es posible percibir mayor información respecto al estado emocional de las personas, cuando de ansiedad se trata la mirada varía desde la rigidez que podría interpretarse como seriedad, a mantenerse prolongadamente hacia abajo en señal de angustia o preocupación; los síntomas que se presentan debido a la A.D tienen un impacto importante en el comportamiento del individuo así mismo en cómo se refleja a través de

su cuerpo, la mirada permite por tanto posibilita percatarse de sí un suceso es estresante o se está volviendo un impedimento en las actividades.

De manera que el cuerpo humano está en constante comunicación con su entorno esto por medio del movimiento que le posibilita al individuo lo que se conoce como expresión corporal, un lenguaje que posibilita mantener un diálogo por medio de la acción, cabe mencionar que se involucra tanto la comunicación verbal como la no verbal esto con el objetivo de transmitir un mensaje que puede ser o no intencional, a causa de esto cada parte del cuerpo permite la expresión de información respecto a cómo la experiencia impacta en el ser.

La ansiedad en este aspecto altera no solo la capacidad de pensar eficientemente para responder frente a la adversidad si no que adicionalmente también modifica el comportamiento y el movimiento al provocar cambios en la postura, expresiones y formas de reaccionar, estas alteraciones están mediadas por procesos cognitivos que se encargan de interpretar los estímulos y exteriorizar una reacción.

Es de esta forma que la ansiedad se expresa con distintos síntomas por medio del movimiento por consiguiente existen rasgos particulares que se perciben por medio del lenguaje corporal y aspectos observables en la acción motriz, por lo cual se relaciona la ansiedad con la inhibición de movimientos o conductas que ya no procuran ser adaptativas o buscar que el individuo se ajuste a los requerimientos de la situación, lo anterior se puede ejemplificar con conductas como el tartamudeo, movimientos repetitivos y torpes o que no tienen ningún objetivo específico, en cada sujeto las manifestaciones tienen una disposición a presentarse de diferente forma e intensidad dependiendo de los estímulos externos e internos que las generen y se deben a la incapacidad para enfrentar las sensaciones que varían desde estrés, angustia, preocupación o temor.

Estas emociones en el sujeto afectan la capacidad de movilizar el cuerpo con la eficiencia necesaria que para enfrentar situaciones que consideren perjudiciales; este proceso está mediado por diferentes mecanismos que responden a estímulos emocionales puesto que la respuesta motriz al igual que la cognitiva se entorpecen debido a estas sensaciones y síntomas que se derivan del estado emocional que se presente, por este motivo se dificulta tomar decisiones acertadas lo que imposibilita reacciones óptimas frente a la adversidad o vulnerabilidad.

En vista de no focalizar una respuesta óptima parte de los movimientos que se presentan en el cuerpo en un estado de ansiedad son los siguientes:

**En las manos y los pies:** Se presenta inquietud en estas extremidades, un efecto motriz caracterizado por movimientos continuos y que se relaciona como uno de los rasgos más significativos de la ansiedad, lo preocupante es que se tiende a desarrollar un comportamiento compulsivo como mecanismo que ayude a bajar los niveles de ansiedad, a causa de esto se involucra otra serie de comportamientos como morderse las uñas u objetos, asimismo es común que el individuo mueva los pies dando golpeteos al suelo o frote persistentemente sus manos además de utilizarlas para tocar su rostro o acomodar su cabello también las manos escondidas de la vista pueden expresar desconfianza y temor.

**En las piernas:** En este segmento corporal suelen presentarse Tics que son contracciones involuntarias de los músculos, estos relacionados con situaciones de alto nivel de estrés o nerviosismo, cuando se somete a la persona a circunstancias de tensión suelen aparecer estos síntomas no solo en las piernas también en el rostro cerca de la zona de la comisura de los labios y los ojos, suelen ser momentáneos y cesan luego de que la sensación decrece.

**En el tronco:** Se relaciona con la sensación de tensión muscular que se presenta en la zona del cuello, hombros y espalda las emociones negativas en este caso se experimentan y tiene impacto a nivel corporal, usualmente la postura tiende a ser un factor importante a tener en cuenta puesto que ciertas posiciones suelen acumular rigidez preparando nuestro cuerpo para responder rápidamente a las situaciones, es una acción de hecho que busca la protección frente al peligro, pero si se presenta constantemente puede ser perjudicial al crear dolores constantes en estas zonas.

**En los brazos:** Es usual que en esta zona del cuerpo se presente hormigueo además de emplearse movimientos repetitivos que dan indicio de que no se está cómodo o seguros con la situación que se está experimentando, dadas las circunstancias pueden tomarse posiciones en estos segmentos corporales como cruzarse de brazos, no mantenerlos quietos o sostener una conducta que se genera para generar la sensación de cobijo.

**Al caminar:** Cuando se tiene un episodio de ansiedad el caminar se convierte en una dificultad que le genera al individuo inseguridad provocando que se pueda evidenciar torpeza y poca firmeza esto se debe a que la ansiedad se refleja en la disminución de la A.Z.

El cuerpo permite la experimentación del mundo posibilita vivirlo por medio de las experiencias, cuando estas se encuentran limitadas por dificultades al momento de adaptarse a las situaciones adversas se presenta un deterioro en la calidad de vida, en el desempeño de las

actividades cotidianas o el rendimiento en el trabajo, por tanto evidenciar que incidencia tiene la ansiedad sobre el cuerpo es importante para la E.F puesto que tiene implicaciones en cómo se manifiesta el ser con y a través del cuerpo.

El cuerpo no es una extensión del ser humano, se es cuerpo y en cada momento de la existencia humana se está percibiendo y relacionándose con el entorno por medio de los sentidos y el movimiento, en esencia el ser humano se desarrolla de las relaciones primarias en su infancia que le van generando aprendizaje de esta manera se van enseñando diferentes conductas y modos de actuar frente a las situaciones o requerimientos de la vida, las personas son seres sociales por naturaleza y perceptivos se mueven en diferentes contextos además de adquirir bases conceptuales y morales que le va a permitir tomar sanas decisiones para la vida.

También es cierto que el aprendizaje de las bases proporcionadas ya sea por los ámbitos familiares, escolares o demás puede tener resultados positivos o negativos en este caso se puede mencionar que bajo circunstancias en las que no se tiene conocimiento apropiado las respuestas no suelen ser la más óptimas, por lo cual el ser humano debe propender a estar en un constante proceso de formación en donde desarrolle el intelecto y afiance los saberes esto va a facilitar que se posea la capacidad de efectuar reflexiones complejas respecto a las situaciones de la cotidianidad además de buscar soluciones para la adversidad, los estados emocionales negativos como la ansiedad deben ser entendidos por las personas de manera que se propicien mejores respuestas adaptativas cuando se presente, el A.C y la A.Z son dos importantes construcciones mentales que se deben mejorar pues éstas determinan el nivel de conocimiento que tiene el sujeto de sí mismo y la puesta en escena al considerarse capaz de actuar adecuadamente en su cotidianidad.

El movimiento posee diferentes objetivos no solo propicia el uso del cuerpo como herramienta también comunica y expresa el cómo se percibe el entorno, da identidad y diferencia a cada ser humano de los demás, cada característica particular que puede poseer un individuo se forja por medio de la acción junto a la relación con el ambiente circundante, en este proceso se va transformando y creciendo tanto física como mentalmente, el desarrollo dinámico con las relaciones sociales y bases antropológicas hacen de las ideas así como de los movimientos un proceso más complejo es por tanto el movimiento una necesidad de las personas para su evolución.

Ahora bien no se pueden desligar los estados emocionales pues estos también movilizan las acciones del cuerpo ya sean intencionadas o no, cada movimiento corporal es indicio de múltiples funciones mentales que responden a diferentes estímulos, la ansiedad interfiere en ese proceso por tanto se altera el pleno control del movimiento afectando así su efectividad de respuesta transformándose en un limitante para conductas óptimas, por esta razón es indispensable identificar las causas y consecuencias de la A.D en el individuo.

Al revisar los antecedentes, síntomas y dificultades que representa la ansiedad en el ser humano se identifica que afecta las respuestas motoras como el comportamiento y la conducta además del lenguaje corporal, esto como el resultado de dificultades relacionadas con la extrema preocupación o inconvenientes intra e interpersonales, entre otros, el cuerpo también reacciona a estos estímulos y se evidencia en actos reflejos, movimientos continuos en las extremidades, así como en la postura y las expresiones faciales, esta respuesta motriz esta premeditada por las experiencias previas puesto que éstas le permiten al individuo desarrollar habilidades de resolución u reacción óptimas.

En la ansiedad la reacción ante el estímulo es desproporcionada, lo que impide que se pueda interactuar con la realidad de la situación apropiadamente puesto que se interpreta como un entorno hostil, de ahí la necesidad de contrarrestar con una respuesta que intenta adaptar al sujeto a las circunstancias, la problemática es que la ansiedad en exceso provoca una respuesta tanto motriz como cognitiva desadaptada y pone al individuo en un estado de malestar que lo bloquea.

El desempeño en las prácticas corporales decrece también por causa de la ansiedad, esto debido al temor que se genera por el fracaso lo que evita que se actúa productivamente, también se evita afrontar los desafíos o confrontaciones que puedan presentarse puesto que la sensación de preocupación es constante, teniendo impacto en la vida y sus diferentes ámbitos, de la misma forma que afecta extrínsecamente al individuo intrínsecamente existen una serie de efectos que perjudican su nivel de confianza y seguridad al actuar, por tanto se le dificulta realizar acciones como concentrarse o pararse en público creando dudas sobre su capacidad para realizar una tarea, o asumir una responsabilidad.

Aquí entonces radica la importancia de intervenir y fortalecer la A.Z puesto que va a posibilitar que el individuo se prepare para solucionar o afrontar las adversidades, la ansiedad por tanto será un limitante que va a afectar la capacidad para tomar las mejores decisiones e igualmente dificulta que se dé una óptima comunicación intrínseca frente a las sensaciones o

situaciones que puedan generar un estado de malestar, la confianza en sí mismo favorece también a que se lleven a cabo acciones para superar la incomodidad de diversos momentos puesto que propicia que el individuo se haga consciente de las circunstancias las reflexione e intérprete seleccionando los recursos físicos que debe disponer para ejecutar una resolución apropiada.

Es importante recalcar que la ansiedad tiene un gran impacto en el estado psíquico, puesto que varios de sus síntomas suelen presentarse y afectar la actividad mental, cuando se manifiesta en el individuo se tiende a experimentar declives en el rendimiento que junto con las responsabilidades de la vida conllevan a que se genere un estado de crisis y estrés, que son estados anticipados que preceden a la ansiedad, por consiguiente la ansiedad es el resultado de estímulos que se derivan tanto del entorno directo como de pensamientos inminentes de peligro.

Usualmente esta respuesta se debe a la necesidad de anticipar los resultados de situaciones futuras siendo este comportamiento conflictivo puesto que se pierde de vista el presente y se convierte en un rasgo individual que tiende a interpretar diferentes escenarios como adversos lo cual genera gran tensión en el sujeto, los factores mencionados anteriormente generan un impacto en el cómo se debe proceder frente a las adversidades como consecuencia se dificulta la acción del individuo para dar resolución o enfrentar sus conflictos internos y externos.

Por tanto las acciones que se derivan de la ansiedad se deben a un proceso mental en donde se afecta la capacidad de pensar con claridad, con lo cual cuando las circunstancias se convierten en un obstáculo y detonante de un estado emocional negativo se dificulta en la persona el prestar atención y se genera una sensación debilitante, los modos de respuesta son distintos e involucran la necesidad de escapar u ocultarse esto se denota en la expresión, los gestos o la forma en que se comunica, de manera que el individuo tiene cambios en la forma en que se reconoce y experimenta la realidad.

Cabe mencionar que en el caso de la teoría tridimensional de (Lang,1968 citado por Carrillo, 2008, pág. 13), la ansiedad es considerada como un sistema triple de respuesta en el que interactúan manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras en este sentido Bustamante describe lo siguiente:

**Subjetivo(cognitivo)** “Se relaciona con la propia experiencia interna. Se experimenta subjetivamente como un estado emocional desagradable. Ej. Experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, preocupación, etc.”.

**Fisiológico(somático)** “Son todas las alteraciones biológicas que acompañan a la experiencia de ansiedad. Ej. Sudoración, dilatación pupilar, temblor, aumento de la tensión muscular, aceleración cardiaca, aceleración respiratoria, vómitos, etc.”.

**Motor (conductual)** “Corresponde a todos los componentes observables de la conducta (expresión facial, movimientos y posturas corporales). Respuestas Instrumentales de escape (huida) y evitación” (Bustamante, 2013, pág. 5).

Dentro de las consecuencias de la ansiedad en periodos extensos de la vida, se presentan daños en el A.C y la A.Z, esta construcción mental del yo que se relaciona con el estado emocional y físico es el proceso de aprendizaje que tiene una persona desde su primer contacto con el mundo en donde se crean ideas respecto a la imagen que se tiene de sí mismo, el reconocimiento social y más allá se crea un imaginario sobre que se es capaz de hacer y cuáles son las cualidades y defectos que se poseen.

El contexto también influye en este proceso puesto que las ideas no se forjan solo de la representación imaginaria e intrínseca del yo que posee una persona, la interacción moldea también su imagen puesto que el juicio y el reconocimiento externo juegan un papel esencial, cuando el individuo se somete a un entorno poco favorable se tienden a desarrollar rasgos de desconfianza en sí mismo y la imagen se deteriora considerando de esa forma que no se es suficientemente bueno o no se cuenta con las actitudes para realizar una tarea que podría ejecutar otra persona.

Una relación positiva consigo mismo es crucial para un óptimo estado emocional por tanto el trabajo debe ser autónomo y puede partir primero desde identificar qué capacidades se tienen, luego cuales se quieren potenciar y finalmente poner en escena estas facultades para obtener resultados favorables, entre estos que mejore el estado anímico, las relaciones sociales, y a grandes rasgos una mejora en la calidad de vida en todos los ámbitos del ser humano, es importante que el sujeto sea selectivo con las percepciones que recibe del entorno y aprenda a realizar un trabajo constante para mejorar su A.C y A.Z, estos le pueden brindar seguridad a la hora de tomar mejores decisiones cuando se dé respuesta a desafíos que se presenten su cotidianidad.

De esta forma estas dos construcciones mentales propiciarán mejores resultados en sus labores, responsabilidades o actividades cotidianas, el cuerpo se relaciona con estas percepciones y es afectado puesto que se crean limitaciones que lo frenan y no permiten que su relación con el

entorno sea óptima, los individuos que tienen mayor control sobre las situaciones estresantes que genera la experiencia en la vida cotidiana son menos propensos a padecer trastornos de ansiedad, por lo cual desde la E.F se pueden adquirir mejores bases para su desarrollo.

El cuerpo y su movimiento tienen intención, estas residen en los objetivos, necesidades o respuestas automáticas que utiliza el individuo para interactuar con su entorno, la intención también nace de las emociones puesto que estas determinan patrones de conducta que se exteriorizan y con las que el individuo se hace presente en el mundo, la individualidad de cada sujeto estructura diferentes formas de comunicación, expresión o respuesta bajo las circunstancias o pensamientos que se tengan, las ideas que se forjan en nuestro pensamiento debido a la interacción con el medio forman parte de nuestra identidad y determinan nuestro comportamiento, las personas responden a estímulos pero actúan por medio del movimiento.

El movimiento que se ejecuta en una acción o conducta se debe a una respuesta que puede ser automática o intencionada, el sujeto se mueve debido a requerimientos del entorno, cuando se tiene una percepción negativa de sí mismo al momento de ejecutar una acción debido a experiencias previas que resultaron angustiantes se adquiere un patrón de comportamiento, la ansiedad excesiva provoca que ideas pesimistas o de temor no permitan que se evalúe la situación y se generen soluciones o estrategias inteligentes que permitan superar estas emociones.

Tener una imagen positiva de sí mismo propicia que el individuo tenga una relación favorable con las personas con las que socializa a su vez desarrolla mejores habilidades comunicativas y de empatía, se conoce a sí mismo e identifica sus limitaciones, es capaz de reaccionar ante la adversidad con respuestas inteligentes que no influyan negativamente en el estado emocional, la respuesta adaptativa ante el cambio permite que tenga experiencias gratificantes.

Ambos esquemas mentales son un proceso que va desde la infancia y permanece en constante cambio a través de la vida a medida que el individuo adquiere estructuras mentales más complejas, poseen aspectos operativos que le permiten al individuo activar las capacidades en función del contexto, la experiencia deja huella en la memoria a causa de esto la persona adquiere atributos de pertenencia que se derivan de su correlación con el entorno cultural, social y ambiental, estos rasgos también definen conductas que se memorizan y que se ponen en acción cuando las circunstancias predisponen al individuo.

Cuando se carece de A.Z se subestiman las capacidades con las que se cuenta y se sobreestiman los objetivos a causa de que se presta más atención a la dificultad con que se puedan realizar, y no se identifican las posibilidades de logro, las actividades cómo comunicarse o expresarse se entorpecen, y los trabajos o actividades generan en el individuo una sensación agobiante, la causa podría variar entre el temor al fracaso o el nivel de aceptación por parte de su entorno, el plantearse ideas pesimistas genera que no se sienta preparado para cumplir con las expectativas que así se le exigen, se desestiman sus cualidades y nivel de convencimiento para lograr un fin.

Cuando la representación que se tiene de sí mismo no es favorable, repercute en la capacidad para enfrentarse a las sensaciones que genera la ansiedad, así pues se propicia que las emociones negativas influyen en el estado mental, motivación y el éxito de nuestra conducta, tener un grado bajo de A.Z también limita el potencial del individuo, actuar frente a la adversidad se convierte en un reto, la presión constante por aceptación y reafirmación positiva de nuestros actos desemboca en un círculo vicioso donde las opiniones externas tiene mayor validez e impacto, debido a esto se carece de estrategias de comportamientos que logren un cambio y mejora significativa al momento de responder a las situaciones y pensamientos negativos.

Cuando el sujeto es consciente de sus capacidades, cualidades y destrezas tiene un impacto positivo en su seguridad y estado anímico puesto que busca alternativas y no experimenta o visualiza las situaciones como eventos estresantes o amenazas, son desafíos que se le plantean y a los cuales reacciona con confianza al igual que con optimismo, tener ideas positivas e intervenir para cambiar o mejorar las situaciones pasa por una serie de etapas donde el individuo percibe el contexto, comprende el nivel de dificultad y toma decisiones para enfrentarla, un proceso que al final generan satisfacción y un sensación de victoria.

La necesidad de sentir que se tiene control sobre las situaciones y el mundo es una conducta que tiene como tendencia el ser humano, dos aspectos son claves en este punto el locus de control interno y externo dos aspectos del A.C mencionados por (Páez, Zubieta, Mayordomo, Jiménez, & Ruiz, 2004) que poseen características relacionadas con la capacidad del individuo para afrontar las variables del entorno dos modos de respuesta que afectan las decisiones y resultados de la conducta que se tome frente a la adversidad, el control interno se refiere a que el individuo es consciente que el impacto de sus acciones y su esfuerzo pueden derivar en superar los percances y alcanzar sus logros, es reflexivo respecto a las expectativas necesarias y es capaz

de llevar a cabo una conducta favorable, el control externo por el contrario asume que el impacto de actuar no es determinante pues es resultado está mediado por el azar o factores externos, la respuesta está orientada a él afrontamiento emocional, y menor capacidad para reaccionar ante eventos difíciles p,13.

El A.C y la A.Z desarrollan en el individuo capacidades de resolución, actúan sobre el estado mental y emocional, a su vez se expresan en reacciones positivas que contribuyen en la forma en que se exterioriza la comunicación, se comparten opiniones en las relaciones, esto se refleja en la seguridad que proyecta un individuo por medio de las expresiones y el lenguaje corporal, los cambios depende de la voluntad y creencia que las decisiones que se toman generan un impacto favorable y significativo que se manifiesta en un actuar eficiente frente a los escenarios que se puedan presentar en el contexto.

El movimiento por tanto es una necesidad humana para interactuar con el mundo, hacerlo eficazmente depende de la percepción saludable que desarrolla un individuo de sí mismo a lo largo de su vida, la experiencia posibilita al individuo tener bases para interpretar las situaciones e igualmente determina un antecedente que define ciertas conductas o formas de afrontar las dificultades, si en anteriores ocasiones el sujeto decide no intervenir se forjara una respuesta automática que limita su capacidad para pensar en soluciones, por ende el cómo decide emplear su cuerpo para confrontar los desafíos de la cotidianidad va a definir si será beneficioso o no el resultado final de sus actos. Así pues, el (Ministerio de Educación Nacional, 2002) permite percibir que es a partir de la acción motriz, desde donde la Educación Física construye sus prácticas, conceptos, actividades y modelos pedagógicos de desarrollo de la dimensión corporal. La acción motriz es un concepto que integra la experiencia del movimiento humano, las funciones que lo hacen posible, su sentido y condiciones de realización. Es decir, que el concepto de acción motriz no reduce la experiencia de movimiento humano a los efectos mecánicos y operativos, sino que incluye sus significaciones y factores internos y externos de realización (pág. 26).

Las vivencias que son un proceso reflexivo de la experiencia se convierten en un banco de memoria que se toma como referencia al momento de interactuar en el contexto y ejecutar los movimientos que generen aprendizaje, ser reflexivos respecto a las limitaciones nos permite reconocer las capacidades con las que contamos y en cómo estamos preparados para actuar, es importante cultivar la habilidad de plantearse la experiencia negativa como un punto de

aprendizaje que no propicie una conducta de aprensión, y procure la reacción óptima frente al conflicto. Los efectos a largo plazo de los síntomas de ansiedad persistente pueden ser variados y de consecuencias casi irreparables, pues pueden derivar en daños en el desarrollo del concepto de sí mismo, en la autoestima, en el funcionamiento interpersonal y en la adaptación social (Ruiz & Lago, 2005, pág. 266).

En relación con lo que se ha expuesto hasta el momento podemos mencionar que, el individuo cuando enfrenta situaciones que generen malestar puede adaptarse o apartarse, cuando decide adaptarse hace uso de su capacidad física y mental para generar estrategias que sean favorables en su situación, que tengan un resultado saludable y óptimo, en la segunda se pierde esta capacidad de confrontar la adversidad eficientemente y se deriva en comportamientos en donde el individuo no se prepara para la acción más bien se genera un bloqueo donde se dificulta tomar decisiones para emplear medios de respuesta eficientes.

Es por tanto que la A.A es un recurso que utiliza el ser humano para responder ante situaciones que se interpreten como un peligro inminente, atemoricen o generen angustia, en este proceso es importante identificar qué posturas se toman además de revisar por qué una situación genera una respuesta desadaptativa, es donde juegan un papel muy importante la A. Z y el A.C pues le brindan herramientas de juicio a la persona para reconocerse capaz e identificar sus falencias y cualidades, e igualmente son dos aspectos que permiten al sujeto plantear y efectuar respuestas adaptativas, además tener un mejor manejo del estado de ánimo que genera la ansiedad es de total relevancia en las prácticas corporales que se ejecutan en el día a día.

En este sentido desde la E.F se busca generar prácticas corporales que tengan un impacto positivo en estos dos aspectos, como primera instancia se debe reconocer que el movimiento es un indicio que nos comunica los sucesos del interior y los expresa y se relaciona por medio de estos con el exterior, el manejo del estado de alerta sin control que genera la ansiedad propone un reto en donde se debe buscar que la respuesta no sea desproporcionada frente al estímulo, esto requiere brindar diferentes alternativas que ayuden al individuo a proponer formas de pensar, reaccionar y comportarse que lo hagan sentir menos ansioso.

Dentro de los beneficios que tiene la ansiedad en su estado adaptativo, se denota mejor capacidad para enfrentar situaciones o pensamientos que sean conflictivos y no se actúa de forma irracional, ante el estado emocional negativo no se asume una actitud de ensimismamiento, se tiene mayor confianza al momento de expresar las propias opiniones en público al igual que se

tiene mejor capacidad para mantener una conversación, se buscan alternativas ante las problemáticas, tienen menor impacto la sensación de vulnerabilidad en consecuencia el individuo posee mayor control sobre las emociones, las sensaciones físicas que se pueden generar no obstaculizan una respuesta óptima que tenga efecto positivo proporcionándole al sujeto de nuevo entrar en un estado de bienestar. En este sentido, los enfoques de psicoterapia orientados al cuerpo se han identificado como potencialmente beneficiosos en adición al resto de tratamientos existentes, ya que la ansiedad tiene la mayoría de sus síntomas expresados de manera física o corporal (Röhrich, 2019) citado por (Higuera, 2020, pág. 4).

De lo anterior se entiende que el cuerpo junto con el movimiento brinda oportunidades de solución a situaciones o pensamientos que puedan generar ansiedad, la actividad física constante reduce los niveles de estrés, mejora el estado físico y mental de las personas, el manejo de los efectos físicos por medio del ejercicio y la respiración ayudan al individuo a generar cambios en sus decisiones además de permitir una mejor conducta al momento de reaccionar, el bajar los niveles de ansiedad por medio de diferentes prácticas como el baile o el deporte permiten que los síntomas fisiológicos no se conviertan en un impedimento para realizar diferentes acciones que permitan adaptarse al cambio, el dar manejo a las sensaciones físicas primero proporciona al individuo que el malestar no abarque toda su energía y puede permitirse concentrarse en el estado emocional para controlarlo y dar respuestas eficaces.

La actividad física es aquel movimiento del cuerpo humano que incide y genera beneficios en los aspectos físicos, sociales y mentales, tener un estado físico saludable fortalece las habilidades y capacidades condicionales y coordinativas, teniendo un impacto en el bienestar del individuo y como responde a las condiciones sociales, económicas y ambientales, teniendo como resultados la evolución y mejoramiento de la calidad de vida.

Dentro de los beneficios de la actividad física saludable mencionados por (Mandariaga, 2016, pág. 7) se encuentran:

- Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a mejorar la calidad de vida y mejora la capacidad de vivir de manera independiente.

La importancia de la actividad física y el movimiento dentro de las prácticas corporales es que le permiten al individuo sentirse bien y satisfecho consigo mismo luego de culminar con su actividad, realizarla por periodos de tiempo recurrentes permiten que el sujeto posea un mejor estado de bienestar físico, mental y emocional, es un medio que posibilita que mediante la activación física se tenga una sensación tranquilizante y de relajación, como resultado la sintomatología a nivel fisiológico que se deriva de los estados de ansiedad se disminuyen.

Dentro de los aportes de la actividad física a nivel psicológico y emocional están:

- Tiene incidencia en el nivel de confianza que se posee para enfrentar retos y cómo percibe el individuo su aspecto físico, mejorando la autoestima y el A.C puesto que se desarrolla un esquema e imagen corporal positivo.
- Se mejora el estado de ánimo e igual se da la oportunidad para interactuar con otros individuos, por lo que se mejoran los procesos de socialización.
- Permite la tolerancia al estrés generando que se tenga como resultado una disminución en el grado de angustia y preocupación, así como también posee efectos antidepresivos.
- Le permite al individuo enfrentar los problemas de forma sana, puesto que no se recurre al uso de sustancias nocivas para el cuerpo y la salud, y se tiene mejor control y manejo de lo que se siente, resultado del conocimiento de uno mismo.

Por lo tanto, la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata (Barbosa & Urrea, 2018, pág. 144).

#### **1.4 Intención Educativa**

Al realizar la contextualización de varios aspectos de la ansiedad como sus causas y consecuencias a nivel mental, físico y emocional e incidencia en el ámbito económico, social, laboral y educativo se hace evidente que como problemática afecta el bienestar y la calidad de vida de las personas, por lo tanto es importante atender y brindar alternativas que ayuden a mejorar al ser cuando se presenta este estado emocional; en este sentido la E.F toma un rol importante en la orientación y fortalecimiento del A.C y la A.Z pues permiten aumentar el grado

de adaptabilidad del individuo a S.P, de igual forma la E.F en la intervención práctica por medio de las dinámicas que implican movimiento permiten al individuo disminuir los síntomas de este estado emocional.

Así pues, el trabajo a través del movimiento de estos dos grandes esquemas mentales va a permitir al individuo sentirse capaz de afrontar situaciones de adversidad y que la respuesta sea eficaz, debido a que se tendrá como propósito reflexionar respecto a las capacidades y la percepción que tiene de sí mismo fomentando tener mayor confianza al momento de actuar, ahora bien esto aportara en el sujeto la habilidad para generar estrategias de solución a las problemáticas gestionando la ansiedad evitando que no se torne en un impedimento llevando a cabo un proceso de adaptación saludable frente a circunstancias negativas. Ahora bien, cuando se presentan niveles de ansiedad elevados se disminuye la adquisición de aprendizaje, se tienen dificultades para concentrarse y mantener la atención, por consiguiente, se hace más complejo procesar y retener información, debido a esto es recurrente que cuando se manifiestan emociones de angustia, estrés o temor disminuya el rendimiento y eficiencia en las demandas de las labores cotidianas.

Por tanto, fortalecer el A.C y la A.Z será fundamental al tener una implicación crucial en el desempeño de la persona e involucrarse en el proceso de aprendizaje y adquisición del conocimiento, de tal forma se propone como intención pedagógica y utilizando los contenidos de la E.F tener como propósito ayudar al desarrollo de estos Auto pues poseen diferentes características que son sensibles al ambiente en que se desarrolla el sujeto, fortaleciéndolos le permiten al individuo contar con herramientas de gestión que transformen la A.D en A.A posibilitando el control de estados emocionales negativos, propiciando que se mejore la capacidad para expresarse, relacionarse y realizar con confianza prácticas que se perciban con muchos limitantes puesto que a partir de la realidad corporal nace la necesidad del movimiento humano, por ello la ansiedad no puede desestimarse totalmente ya que favorece estar alerta a los estímulos externos avivando los sentidos, propiciando que el cuerpo responda ante situaciones contraproducentes, aun así cuando se vuelve excesiva se transforma en un estado de ánimo perjudicial.

Sabemos que una cierta cantidad de ansiedad es necesaria para realizar ciertas tareas, para resolver problemas de un modo eficaz. Existe además una relación simétrica entre nivel de ansiedad (visto como nivel de motivación) y rendimiento (desarrollo de una tarea, mecanismo de

resolución de problemas). Así, la relación entre ansiedad y rendimiento viene expresada por una curva en forma de U invertida. Según la ley de Yerkes-Dodson, formulada en 1908, un déficit de ansiedad conlleva una eficacia de acción baja, mientras que una ansiedad óptima ante determinados problemas propicia el aumento, de forma deseable, de la ejecución o eficacia (Piqueras, Linares, González, & Guadalupe, 2009, pág. 90).

Por consiguiente, la E.F buscara en la intervención brindar herramientas de gestión que le permita al individuo manejar mejor emociones propias de la ansiedad como la tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, al establecer vínculos entre la emoción y el cuerpo, pasando por un proceso de conciencia corporal, reconocimiento de si y del otro, reflexión, acción y participación generando cambios en el pensamiento al ser una construcción social que se transforma a través de la educación, la dinámica empleada para el logro de este propósito se mediará por la actividad física intencional que tendrá de base la experiencia y relación con el entorno, tomando como pilares la relación que existe entre la respuesta subjetiva, fisiológica y motor conductual para plantear los espacios desde una perspectiva interdisciplinar que apunte a fomentar el desarrollo del A.C y la A.Z, posibilitando que la E.F como contexto educativo tenga impacto en la disminución de la ansiedad al procurar que se adquieran saberes que contribuyan a reaccionar ante pensamientos o situaciones problemáticos de manera adaptativa.

## **1.5 Antecedentes teóricos**

### ***1.5.1 Referentes conceptuales***

Al plantear el marco teórico referente a los conceptos importantes del proyecto se retoman posturas de diferentes autores que aportan en el desarrollo de la narrativa y fundamentación de tal forma brindan sustento y bases para hablar de las temáticas que se están trabajando con propiedad. El tema primer tema a conceptualizar es la ansiedad debido a que es la problemática de abordaje del PCP; como se ha mencionado anteriormente este estado emocional es muy amplio al presentarse por múltiples factores además afecta al individuo al manifestarse de múltiples formas, los rasgos importantes a reconocer de este concepto son la implicación perjudicial que tiene en el comportamiento acrecentando respuesta desadaptativas ante situaciones angustiantes, estresantes o que generan temor frente a un peligro o amenaza que

puede ser o no real, pero que igual puede convertirse en un posibilitador de acción que permita el aprendizaje.

(Reyes, 2021) menciona que:

La ansiedad es una experiencia emocional que todos estamos familiarizados con ella, pero no por eso fácil de definir. La ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, mal adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades (pág. 10).

Desde la definición que se reconoce que la ansiedad no es un aspecto negativo para el individuo, desde ella es posible realizar un trabajo de reconocimiento del contexto y las dificultades, procurando que se lleven a cabo procesos reflexivos que propicien afrontar las situaciones a pesar de las sensaciones físicas que se pueda generar, despertando la capacidad de generar estrategias para adaptarse al medio, obteniendo aprendizaje al transformar la situación problemática en una experiencia reflexiva, debido a lo cual, la ansiedad debe mirarse como una respuesta corporal que facilita la acción del sujeto frente a la adversidad. Además, puede ser un estado emocional transitorio que procura generar respuestas óptimas producto del análisis de los estímulos internos o externos sin embargo cuando las exigencias del ambiente rebasan la capacidad del individuo para afrontar adaptativamente estos requerimientos se producen conductas contraproducentes como ya se mencionó anteriormente. En atención a esto es importante que cada individuo identifique las causales de estos episodios pues pueden derivar en trastornos graves que afectan la calidad de vida por periodos de tiempo extensos, manifestándose de forma más frecuente, elevando la intensidad de las sensaciones y emociones convirtiéndose en un estado persistente que derivara en que se interpreten los eventos cotidianos como demasiado complicados, amenazantes o incluso peligrosos, ocasionando en el sujeto un malestar que no le permite estar en confort.

Una respuesta óptima derivada de un estado de ansiedad normal es:

Adaptativa a las circunstancias de la vida. Es una emoción humana básica presente en la mayoría de los trastornos mentales y médicos, como una legítima respuesta frente a una amenaza o peligro. Ayuda a las personas a prepararse, practicar y ensayar de forma que mejore su actividad ayudándoles a adoptar las oportunas medidas de prudencia frente a situaciones

potencialmente peligrosas (Fernández, Jiménez, Almirall, Molina, & Navarro, 2012, pág. 467). La A.A desde esta definición posibilita que el individuo incremente la eficiencia en las actividades puesto que prepara el cuerpo a nivel fisiológico para poner en marcha una respuesta optima a los estímulos; así como también afecta el estado mental y emocional se trata de utilizar estos provocaciones como motivantes para ejecutar de manera apropiada acciones que solventen la necesidad o exigencia que en el contexto se presente. Por lo cual, tener un adecuado manejo de los síntomas físicos hará que se disminuyan los efectos emocionales y mentales, propiciando que se tomen decisiones que procuren mantener un estado de bienestar, en efecto contrario a la A.D que se presenta como efecto de una sobrevaloración de las amenazas y una infravaloración de los potenciales personales, desencadenando en una serie de alteraciones funcionales que ya se han mencionado.

Por ultimo cabe mencionar que las expectativas frente a las situaciones y el contexto juegan un rol crucial en la forma en que se relaciona, percibe y afecta al individuo la ansiedad al ser consideraciones que se realizan tiempo anterior y posterior a la ejecución de una actividad, cuando los espacios se interpretan de modo hostil y se tiene demasiados requerimientos que parecen complicados al final no se cumple con las expectativas y se provoca una repercusión en la representación mental que se tiene de sí mismo y las capacidades, llevando al individuo a sentirse incapaz de cumplir con las peticiones del medio y frustrándolo, esta experiencia se vuelve una conducta aprendida que se repite y debe por tanto reflexionarse para aprender. Por esta razón la A.D genera tanto malestar a nivel físico, emocional y mental, la A.A en contraparte hace un sano juicio y valoración de las expectativas, situaciones, ideas y pensamientos e implica estrategias para lograr avanzar en un camino de obstáculos haciendo de la experiencia un proceso enriquecedor, de constante aprendizaje y transformación.

A continuación, es relevante mencionar diferentes conceptualizaciones respecto al significado de ansiedad mencionadas por (Reyes, 2021, pág. 13):

**Ansiedad Y angustia:** Vocablos sinónimos.

**Estrés Y Ansiedad:** El estrés es siempre la respuesta a un estresor, en tanto que la ansiedad puede ser parte del estrés o ser un trastorno independiente.

**Ansiedad Y Miedo:** Ansiedad es la sensación de un peligro amenazador en que la causa no está totalmente reconocida por la persona y en el miedo se reconoce el peligro real.

**Ansiedad Como Sentimiento:** Experiencia subjetiva normal.

**Ansiedad Como Síntoma:** La ansiedad es un síntoma psicológico que aparece en diferentes enfermedades psiquiátricas.

**Ansiedad Como Síndrome:** Conjunto de síntomas mentales, físicos y conductuales asociado a distintas etiologías.

**Ansiedad Como Enfermedad:** Es un trastorno primario, con su propia etiopatogenia, evolución, pronóstico y tratamiento.

Ahora bien pasando al segundo concepto envolvente del proyecto curricular encontramos el A.C , un conjunto de elementos con los que la persona se identifica y describe, este mecanismo le permite al individuo reconocer aspectos tanto corporales, psíquicos, comportamentales y sociales con cuales crear una imagen mental del sí mismo, valga resaltar que esta va estrechamente ligada a la percepción que tienen las personas con quienes se comparten relaciones cercanas a lo largo de la vida, incidiendo positiva o negativamente en la representación mental que se hace sobre las capacidades o limitaciones que con las que se cuenta incidiendo en la construcción de la idea del yo. Cuando la imagen que se proyecta no cumple con los parámetros o ideales que se determinan social y culturalmente se genera un deterioro en el nivel de confianza con el cual se relaciona el individuo con el entorno provocando que el desarrollo social no sea el más saludable o pleno.

Cabe resaltar dos factores sustanciales al momento de hablar del A.C en primer lugar el lenguaje corporal pues es el medio con el cual se está en comunicación constante con el ambiente a través de los gestos, expresiones, el tono de voz además de reflejar el estado emocional, en este sentido define una forma en que se proyecta la identidad al mundo, en segunda instancia está el componente físico un factor desde el cual se crea una imagen social con la que se suele juzgar por apariencias si alguien es competente o capacitado para ser exitoso o tener un mejor desempeño influyendo así mismo en la percepción pública y el nivel de agrado que tiene una persona con otra. En este sentido (Donaire, 2008) menciona las situaciones que provocan los peores estados de ansiedad en un contexto social son aquellas donde la persona quiere dar una cierta impresión, pero está convencida de que no lo logrará. (pág. 9).

De tal forma tomando de referencia a (Igor & Mandariaga, 2008) se define como Autoconcepto el dominio personal que hace referencia a la idea que cada persona tiene de sí misma en cuanto ser individual. Entendemos que el autoconcepto personal consta al menos de cuatro dimensiones: el autoconcepto afectivo-emocional (cómo se ve a sí misma en cuanto a

ajuste emocional o regulación de sus emociones), el autoconcepto ético/moral (hasta qué punto una persona se considera a sí misma honrada), el autoconcepto de la autonomía (la percepción de hasta qué punto decide cada cual sobre su vida en función de su propio criterio) y el autoconcepto de la autorrealización (cómo se ve una persona a sí misma con respecto al logro de sus objetivos de vida) (pág, 73).

Además desde la perspectiva de Carl Rogers enunciado por (Cloninger, 2003) se concibe el Autoconcepto como la conciencia de sí mismos conformada por 3 factores, el primero la imagen de sí mismo que es como se ve cada persona intrínsecamente, esta no necesariamente coincide con la realidad, por lo cual podría estar sobre o infravalorada, el segundo factor es la autoestima que se relaciona con el valor que da cada individuo a todos los aspectos tanto físicos como mentales de sí y que podrá variar dependiendo de las apreciaciones externas y por ultimo está el yo ideal que es el ideal de ser al que se aspira llegar. Por lo cual el A.C es una estructura mental que juega un papel importante en el desarrollo de la personalidad, la satisfacción personal, el funcionamiento óptimo a nivel personal, social y profesional dependiendo de los objetivos que se plantee cada persona, a grandes rasgos el A.C le permite al individuo tener un dominio sobre sí mismo al momento de actuar y proyectarse al mundo al identificar cualidades y defectos, buscando afianzar la confianza por medio de la valoración positiva y la reflexión sobre si, un proceso constante en donde se busca una aproximación progresiva a conocerse más y mejor(pág, 420).

El tercer concepto destacable dentro del proyecto es la A.Z debido a que el desarrollo y fortalecimiento de esta construcción mental va a proporcionar al individuo la capacidad de enfrentarse a situaciones que puedan acontecer buscando alternativas desde sus posibilidades, el buen manejo de este aspecto humano se basa en una percepción positiva de sí en donde se tiene seguridad y confianza para dar respuestas y soluciones a las adversidades, requerimientos u objetivos del día a día. (Buceta, 2004 citado por Quijibir, 2012, pág. 19) define como autoconfianza el estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguir este objetivo y, en función de todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene que lograr.

Pasando a la autoconfianza Bandura (1997) la define como las autoevaluaciones por parte del individuo sobre lo que se cree capaz de hacer. Bajo esta premisa depende del nivel de conciencia que posea cada sujeto sobre sus capacidades que tendrá la seguridad para realizar

determinada tarea, de igual forma incide en diferentes circunstancias de la vida al propiciar que se tomen decisiones, se enfrenten nuevos retos o movilicen al sujeto en la búsqueda de oportunidades, la autoconfianza por tanto es necesaria para perder el temor, dejar las dudas y enfrentar situaciones de incomodidad o inseguridad, permitiendo que se tenga el coraje para enfrentar la incertidumbre que pueden generar diversas situaciones y se accionen los medios para el logro de diferentes objetivos.

Para Pulido (2011) la autoconfianza consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder, esta puede traducirse en expectativas realistas sobre un fin que se persigue o desea conseguir, y de lo cual se está convencido de lograr. (Quijibir, 2012, pág. 19)

Ahora bien y para finalizar se hará mención sobre las definiciones realizadas en torno a la actividad física, como un proceso por el cual los individuos obtiene un estado saludable tanto a nivel físico, como mental, ya que los objetivos de esta práctica pueden variar desde los intereses personales y la intencionalidad con que se realicen, dentro de estos podemos encontrar la salud en torno a un estilo de vida saludable que disminuya los riesgos de padecer enfermedades asociadas al sistema cardiovascular y respiratorio o como forma de rehabilitación para el fortalecimiento de los segmentos corporales afectados por una lesión y en otros casos de forma terapéutica para manejar los niveles de estrés y ansiedad de la vida cotidiana.

La actividad física abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011, pág. 205).

En este orden de ideas la actividad física es un proceso que se involucra en la acción y movimiento del cuerpo para la realización de diferentes tareas, así pues la actividad física desde lo biológico se involucra en el ambiente habitual como producto del movimiento generado por el sistema nervioso, muscular y esquelético, desde el cual se produce un gasto de energía, que puede

ir motivado por factores cotidianos como la práctica de algún deporte o la realización de las tareas matutinas o domésticas, las finalidades se derivan entonces del estilo de vida y responsabilidades que posea cada individuo.

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación. Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011, pág. 207).

Por tanto, desde esta visión multipropósito de la actividad física se pueden atender diferentes problemáticas que afectan al individuo proporcionándole herramientas que le generen un grado de satisfacción y bienestar a través de su práctica cotidiana, en esta perspectiva (Airasca y Giardini, 2009 citados por Barbosa & Urrea, 2018, pág. 146) menciona que la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida. La actividad física es parte de nuestras vidas y se genera para atender a las necesidades de nuestro cuerpo de movilizarnos y llevarnos hacia ciertos objetivos, su dinamismo y amplio campo de acción permiten que cada persona desarrolle sus propios planes para mejorar la salud, el estado físico o entretenerse, pero esto implica que el movimiento que se realice sea intencionado que vaya en pro de proporcionar mejor desempeño en las tareas cotidianas, una sensación de bienestar, disminución del grado de estrés mayor manejo de las sensaciones que provocan las emociones negativas y todo en conjunto harán que se posea una mejor calidad de vida.

Sin olvidar que Gardner también describe a esta como la Inteligencia Kinestésica o Corporal dentro de sus famosas “Inteligencias Múltiples” descubiertas en un estudio investigativo en la Universidad de Harvard junto al Dr. Sperry a inicios de los años 60 (Laurido, 2017, pág. 93) esta cita es necesaria pues el desarrollo de las cualidades físicas de los individuos tiene repercusiones en el grado de confort con el que se siente una persona consigo mismo, tener un grado de funcionalidad en las dinámicas sociales implica que mente y cuerpo estén conectados y vayan de la mano en pro de cumplir con metas que se vayan estableciendo, el empleo del cuerpo dependerá del control y manejo que cada individuo tenga sobre su ser para encontrar posibilidades de acción y aprendizaje.

### **1.6 Ámbitos E Incidencia**

La ansiedad como estado emocional que experimenta todo individuo a lo largo de su vida posee una serie de incidencias en diferentes ámbitos en los que se relaciona el individuo, su sano desarrollo e integración va a generar que las situaciones de adversidad que puedan presentarse sean solucionadas y no se conviertan caso contrario en un obstáculo que impida un óptimo desempeño del sujeto en sus relaciones sociales, procesos de aprendizaje, labores, responsabilidades, entre otras, la A.A por tanto va a generar en el individuo posibilidades para emplear los recursos físicos y mentales necesarios para enfrentar situaciones, circunstancias o pensamientos desagradables, teniendo efectos en el nivel de productividad y desempeño del sujeto en los contextos donde se desenvuelva.

La comprensión y manejo de este estado emocional le va a permitir al individuo una serie de ventajas que inciden tanto intrínseca como extrínsecamente en su ser, se verán beneficios en las sensaciones fisiológicas que se derivan y las conductas que se ejecuten en las actividades de las que sea participe, el sujeto se va a reconocer como capaz, al identificar cualidades y defectos de sí mismo, de esta forma dará manejo a las manifestaciones corporales de este estado de ánimo sin afectar su funcionamiento y cómo consecuencia se adaptara efectivamente al entorno y situaciones que se estén presentando.

El ser humano está expuesto constantemente a diferentes exigencias por el ambiente, el contexto, el trabajo, las relaciones sociales, concorde el individuo se va desarrollando en sus etapas desde la niñez hasta la vejez estas exigencias van variando, las preocupaciones, angustias y temores de un individuo se formarán como consecuencia debido a las diversas experiencias que

se vivencian en nuestra cotidianidad, que irán afectando y transformando la forma en que el sujeto percibe las amenazas o peligros y cómo los afronta eficazmente, por tanto es de crucial importancia que el individuo aprenda a desarrollar formas de gestión para disminuir el grado de afectación de las sensaciones somáticas y de esta forma realice una adecuada toma de decisiones para actuar ante las adversidades, lo que le facilitara desenvolverse, adaptarse y destacarse en esta época moderna.

La ansiedad no excesiva es la base del aprendizaje y de la motivación para obtener placer y evitar el sufrimiento (Ceinos, 2007, pág. 2).

A continuación, se menciona cómo incide la A.A en diferentes ámbitos:

### ***1.6.1 Dimensión social***

El estado de ansiedad ha cumplido un papel fundamental históricamente alejando al individuo de las amenazas y peligros, ha sido una herramienta útil al preparar al organismo para responder a circunstancias adversas, las sensaciones fisiológicas se convirtieron en una advertencia al ser una representación corporal de la angustia, temor o estrés que puede generar una situación; adaptativamente y ante la presencia de estos estímulos resultan motivantes para reaccionar y proponer alternativas que permitan sobrellevar o solucionar lo esté afectando al sujeto; socialmente pueden presentarse diferentes circunstancias en el contexto que pueden generar ansiedad, como realizar una presentación frente a un público, debatir opiniones o el mismo acto de socializar e interrelacionarse con otros sujetos, cada una afecta en grados distintos y disminuye la capacidad de actuar de manera eficaz.

El ser humano es sociable, racional y emocional, por tanto resulta interesante plantearse la ansiedad como un estimulante que permite al individuo actuar frente a estas circunstancias adversas, un buen manejo y uso de la ansiedad va a posibilitar entonces adaptarse al medio e interactuar óptimamente consiguiendo mejores resultados en las dinámicas sociales, las exigencias del contexto y las diferentes relaciones interpersonales, en consecuencia una persona con buen manejo de este estado emocional, funcionara mejor ante los desequilibrios que puedan presentarse en el ambiente.

Es destacable mencionar que la ansiedad puede tomar dos rumbos dentro de cualquier ámbito, uno de aproximación y otro de evitación, en el primero el individuo reconoce que enfrentar las situaciones puede traer recompensas, brindar aprendizaje, y derivar en una elección

que tendrá efectos agradables y sensaciones de bienestar, en la segunda prefiere distanciarse de lo que está provocando su malestar como medida de prevención pues no prevé consecuencias o retroalimentación positiva de confrontar las situaciones adversas, en esta medida el individuo responde desde sus motivaciones y como consecuencia se tendrá una respuesta adaptativa o desadaptativa.

Así pues socialmente la ansiedad a acompañado la forma de sentir y actuar por parte de los individuos humanos, pero es un estado que poseen también diferentes grupos de seres vivos en menor o mayor grado, es una herramienta que ha posibilitado reaccionar efectivamente a las circunstancias y adaptarse al medio, y dado que el ser humano es en esencia un ser social el interactuar con un contexto le presenta retos constantes en el transcurso de la vida, esto implica que cada individuo debe utilizar un medio que le brinde protección y le dé ventajas para evitar amenazas, y ese medio es la ansiedad.

### ***1.6.2 Dimensión económica***

El manejo de la ansiedad en su estado desadaptativo tiene diferentes beneficios en la calidad de vida e igualmente manifiesta un impacto económico, al mejorar la productividad, el desempeño en las labores y oficios de los individuos, esto se verá representado en un mayor índice de rendimiento para la actividad económica, contar con aptitudes adaptativas harán que el individuo se acople en mejor medida a las responsabilidades que le sean impuestas, y desarrollara habilidades y competencias que se verán reflejadas en el éxito laboral o profesional.

Según algunos datos de la OMS la inversión en el tratamiento y manejo de la ansiedad tienen beneficios que se evidencian en la productividad laboral de los individuos, en su documento mencionan:

Calculando los costos y los resultados sanitarios en 36 países de ingresos bajos, medios y altos en los 15 años que van de 2016 a 2030. Los costos estimados de la ampliación del tratamiento, principalmente el asesoramiento psicosocial y los medicamentos antidepresivos, se elevan a US\$ 147 000 millones. Sin embargo, los beneficios superan ampliamente los costos. Se calcula que la mejora de la participación y la productividad laboral en un 5% supone un beneficio de US \$399 000 millones, y la mejora de la salud otros US \$310.000 millones (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Los individuos que cuenten con mejores cualidades adaptativas al mundo competitivo, cambiante, exigente y globalizado, tendrán mejores oportunidades para ascender y cumplir con los diferentes objetivos y proyectos que se propongan, por tanto, reunir mejores competencias se verá reflejado en la capacidad de hacer negocios y competir laboralmente.

### ***1.6.3 Dimensión educativa***

Desde el ámbito educativo es importante darles visibilidad a los estados emocionales y brindar herramientas para modularlos, reconocer que el desarrollo intelectual va de la mano con un bienestar físico y mental debe ser prioridad en los contextos educativos, poseer un equilibrio entre estas tres dimensiones generará en una mejora en la calidad de vida, las relaciones interpersonales, la conciencia reflexiva, la salud y el estado físico, la correspondencia de la educación por tanto es reconocer que la ansiedad es una herramienta que puede darle diferentes ventajas y alternativas al estudiante en su proceso de aprendizaje, el desarrollo de dinámicas problemáticas en donde se de soluciones diversas y se deriven tanto de un proceso racional y emocional reforzará el conocimiento que se adquiera, por tanto es un contexto de acción y oportunidades que darán a cada individuo la capacidad de adaptarse efectivamente al mundo.

Ahora bien un individuo con una ansiedad normal o adaptativa tendrá una mejor disposición a aprender, mejorando su atención y concentración, permitiéndole avanzar en su proceso de enseñanza-aprendizaje, reaccionando ante las problemáticas o rigores del contexto educativo como retos o desafíos que se tendrán que superar, el sujeto ante diversas situaciones reaccionara eficazmente, poniendo a su disposición los recurso físicos y mentales necesario para que su actuar provea un desarrollo personal tanto emocional como intelectual.

## **1.7 Antecedentes**

En el siguiente apartado denominado antecedentes se darán a conocer trabajos realizados en torno a la ansiedad y como desde su manejo, el fortalecimiento del A.C y los aportes del movimiento corporal se puede disminuir su sintomatología, teniendo efectos positivos en el desarrollo bio-psico-social.

En primera instancia se puede mencionar el trabajo de tesis de grado realizado por (Limachi, 2018) que tiene por nombre el A.C y la ansiedad en adolescentes de 12 a 15 años, en el documento se encargará de relacionar la incidencia que tiene la ansiedad en la conformación del

A.C además de identificar qué otros posibles cambios dentro del ambiente son determinantes al momento de adaptarse de forma positiva a esta nueva etapa en el desarrollo y crecimiento.

En la descripción problemática se nombran diferentes variables que se presentan en este periodo como lo son, la confrontación a un medio que tiene unas expectativas predispuestas por estereotipos que llegan a generar críticas negativas cuando no se cumplen, afectando la opinión que se tiene de sí mismo y que suelen venir de los entornos más cercanos de interacción, igualmente alude que los adolescentes están en un momento donde las preocupaciones se centran en la aceptación social buscando que se les valore de forma positiva, por tanto la valoración que pueda darse por parte de sus amigos y familiares suele ser muy importante, llegando al punto de que cualquier carencia identificable por otras personas puede ser fuente de ansiedad, a esto se debe añadir la falta de comunicación con respecto a los sentimientos o emociones que puede provocar conductas de supresión emocional.

De esta forma da a entender que diferentes circunstancias pueden presentarse en la cotidianidad y van a afectar la forma en cómo se perciben física o emocionalmente los sujetos como consecuencia se ira deteriorando el A.C poniendo a la persona en una condición de riesgo de presentar ansiedad, así mismo sugiere que la edad y el género son factores importantes a tener en cuenta pues se puede presentar predisposición a generar rasgos de ansiedad cuando se es mujer y se está entre las edades de 18 a 20 años, luego hace mención de cómo la actividad física regular mejora los niveles de ansiedad.

Cabe destacar de esta tesis que maneja un marco conceptual bastante amplio con respecto a la problemática con lo que proporciona además unas bases y referentes para el manejo de los conceptos con los que se va a trabajar, del mismo modo desde su propuesta nos explica porque términos como A.C y ansiedad tiene relación por lo cual es coherente decir que la disminución de una imagen positiva de sí mismo o el A.C será determinante en si se presenta o no un estado desadaptativo de la ansiedad.

Ahora bien, pasando a otro documento, es importante referirnos al trabajo realizado por Belén Plaza Higuera que menciona una forma práctica desde el cuerpo para disminuir e incidir en el mejoramiento de la ansiedad, este proceso lo describe en su proyecto para el título de Máster en Danza Movimiento Psicoterapia, que se denomina Desafíos en la Danza Movimiento Psicoterapia y Ansiedad. ¿Qué se ha hecho, qué funciona y qué no? Una revisión.

Dentro de la lectura que se realizó del documento se encuentra que tiene por objetivo identificar las modalidades desde la danzaterapia que se han utilizado para tratar la ansiedad, al igual que se encarga de realizar una descripción de las afectaciones e incidencias que tiene la ansiedad en la época actual, conjuntamente realiza observaciones sobre las intervenciones para determinar desde los hallazgos cual factores incidieron en los resultados y de esta forma proponer interrogantes para futuras investigaciones, adicionalmente reflexiona respecto a diferentes técnicas desde otras disciplinas que pueden ser incluidas y aplicadas para la disminución de la ansiedad.

Ahora bien maneja una propuesta a nivel corporal al proponer alternativas de tratamiento para la ansiedad desde la integración emocional, cognitiva, física, espiritual y social por medio del movimiento y que tiene como herramientas para su ejecución la utilización de la expresión creativa, la comunicación y el movimiento corporal, dentro de los datos de incidencia de la DMT- Danza Terapia de Movimiento- se ha identificado que este enfoque orientado al cuerpo es potencialmente conveniente debido a que atiende a los síntomas somáticos de la ansiedad, puesto que la intervención tiene como propósito la conciencia del cuerpo; es por tanto que la implementación de proyectos con este enfoque y que tiene como población niños de diferentes realidades educativas mostró eficacia al momento de reducir el estrés, la agresividad, así como una disminución de los problemas comportamentales, y menciona que en adultos los efectos favorables se observan en una mejoría notable en un adecuado manejo de la ansiedad, la depresión y esto se ve reflejado en la calidad de vida de los individuos.

De lo anterior resulta interesante la variedad de prácticas y metodologías que desde el movimiento inciden en el estado de ánimo del individuo y que muestra resultados favorables en el manejo y control de las emociones negativas, así como las propuestas que realizan diferentes autores donde se recopilan y manifiestan diversas fuentes teóricas que plantean estrategias dinámicas de intervención que tiene en cuenta los efectos positivos y negativos de la intervención dependiendo de los factores personales que provocan la ansiedad en el sujeto.

Para finalizar y desde el contexto local de proyectos realizados en Colombia se encuentra un trabajo de grado realizado por Lina Marcela Blandón Hernández y Jenerson Leandro Criales Ocampo que tiene por nombre Diseño De Aplicación Para El Manejo De Ansiedad Durante El Proceso De Reducción Del Consumo De Spa, en donde se tiene como objetivo plantear

estrategias para reducir la ansiedad de personas que se encuentran en proceso de deshabitación del consumo de sustancias psicoactivas.

Con respecto a la fundamentación que se realiza en el documento (Hernández & Ocampo, 2018) hace énfasis en varios conceptos en primera instancia se menciona la etapa de desintoxicación que tienen los individuos cuando están en proceso de dejar el consumo de Spa, luego se realiza un desarrollo conceptual de la ansiedad y de cómo incide en las personas con adicciones y el efecto que puede tener al dejarlo puesto que se es vulnerable a las tendencias de ansiedad por abstinencia, se establecen que es un momento en donde el individuo padece de diferentes síntomas somáticos que afectan su funcionamiento normal y saludable, luego se realiza una recopilación teórica de lo que se denomina adicción para conformar un marco teórico de base con el que se puedan comprender mejor la problemática y que herramientas se pueden utilizar para su intervención.

De esta forma plantean el uso de una aplicación virtual que funciona como un módulo de apoyo al que pueden acceder las personas y desde el que se generan estrategias para dar manejo a diferentes situaciones que se puedan presentar, en esta etapa de rehabilitación, así también entre sus funciones se menciona que posee una red de información que describe y explica una serie de temáticas relacionadas al consumo de sustancias, definiciones de las drogas y preguntas recurrentes respecto al tema, así como desarrolla un esquema en donde el individuo puede buscar información de interés respecto a las emociones, compromisos y sensaciones de la ansiedad.

La propuesta resulta interesante al plantear una aplicación que brinde apoyo y acceso a información respecto a una situación que está afectando a un gran número de personas actualmente, y que busca tener un impacto de transformación personal y social, brindando prevención e intervención oportuna al hacer uso de las tecnologías actuales es por lo cual plantea objetivos que aporten que se identifique, regule y evite el malestar producto de la privación de estas sustancias, así como también cuenta con una fundamentación a nivel somático que nos permite identificar características de la ansiedad respecto a las causas que la provocan.

## **1.8 Marco Legal**

Resaltando la viabilidad del proyecto curricular particular resulta significativo referirse a las leyes que se han estipulado en Colombia que rigen y determinan la estructura y finalidades de la educación, así como los criterios que estipulan para la disciplina que nos compete que es la

E.F, puesto que se debe determinar la probabilidad y posibilidad de implementación desde los requerimientos que se proponen organizacionalmente.

El marco legal que se pondrá de manifiesto a continuación tiene por finalidad realizar una revisión de la normatividad que existe en torno a la educación, la salud y el bienestar integral del individuo, así como identificar cuáles son los lineamientos que posee nuestro país para estas instituciones encargadas de atender las problemáticas sociales, de modo que sea prioridad implementar proyectos que respondan a objetivos de gestión a las poblaciones que puedan presentar alguna incidencia.

En esta perspectiva se hará mención en un primer momento de la ley de salud mental 1616 del año 2013 en donde se establecen las responsabilidades y garantías en torno a la prestación y acceso a la salud mental como un bien prioritario, debido a que es un componente fundamental en el bienestar y mejoría de la calidad de vida de las personas.

Según los datos del último Estudio Nacional de Salud Mental en Colombia los trastornos de ansiedad son los de mayor prevalencia dentro de la población general con cifras que alcanzan el 19.3%, además dos de cada cinco personas en el país han presentado trastornos mentales en algún momento de su vida. Por eso, la Ley de Salud Mental responderá a las necesidades de promoción, prevención del trastorno mental y la prestación de servicios (Gómez, Martínez, Bohórquez, Martín, & Rengifo, 2016).

De modo que el objetivo de la ley es:

Garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud (Congreso de la República De Colombia, 2013).

Ahora bien si la salud mental en Colombia es un derecho constitucional, en muchas regiones y dadas las circunstancias actuales es un servicio al que parte de la población no puede acceder, ya sea por las condiciones socioeconómicas o demográficas, de modo que resulta fundamental que desde lo que plantea la ley en su artículo 4 apartado de garantías se realice

promoción, prevención y se brinde atención integral por medio de la implementación de planes o proyectos que atiendan a las poblaciones vulnerables.

Por tanto la ley prioriza que la persona tenga acceso a los servicios necesarios en donde se desarrolle integralmente y se disminuyan las posibilidades de presentar algún tipo de trastorno y plantea que diferentes entidades se encarguen del diseño de estrategias para su prevención, en su artículo 24 denominado integración escolar define responsabilidades para los ministerios de educación y protección social en donde se encargaran de identificar factores que están incidiendo en el desempeño escolar y de adaptar los medios y condiciones de enseñanza según las necesidades individuales, contando con el apoyo multidisciplinario de un centro de salud cercano, realizando un trabajo conjunto de prevención, diagnóstico y cuidado cumpliendo con los lineamientos de brindar una atención integral y preferente en salud mental.

En segunda instancia es vital mencionar la ley 115 de educación en donde se plantean los objetivos que como área obligatoria y fundamental la E.F debe cumplir, la ley establece para el logro de objetivos educativos los siguientes fines:

La formación para la 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 (Congreso De La República De Colombia, 1994, pág. 7).

Además, define que:

El área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14) (Congreso De La República De Colombia, 1994, pág. 6).

Así pues, como área obligatoria en los establecimientos educativos, el ministerio de educación define unos lineamientos curriculares que la E.F debe cumplir y desde los cuales se encargará de plantear el desarrollo del plan de acción para la población y desde qué perspectivas debe atender a las necesidades estudiantiles.

En este marco la E.F no solo se plantea como un campo para el desarrollo de las capacidades físicas o el fomento de hábitos saludables, también como un contexto que se encargará del desarrollo integral del ser humano atendiendo a sus diferentes dimensiones, por esta razón se dará lugar para reconocer las diferencias e individualidades del estudiante y desde esta perspectiva plantear objetivos que atiendan al desarrollo individual, social y emocional.

*“La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”. Apartado Lineamientos Curriculares (Ministerio de Educación Nacional, 2002, pág. 5)*

Se abre por tanto la posibilidad desde la E.F para atender a diferentes situaciones que en el contexto se puedan manifestar y que afecten al individuo, además el proceso dará lugar al reconocimiento de los discurso individuales y colectivos con los que los estudiantes se representan desde lo corporal y las manifestaciones de su subjetividad por medio de su cuerpo y sus gestos, es así como se amplía la visión y campo de acción de la E.F estableciendo nuevos objetivos para sus prácticas y proceso de enseñanza aprendizaje.

En particular se establecen relaciones con la salud, entendida como condición y estado de desenvolvimiento armónico personal y social del ser humano. Desde este punto de vista, la acción pedagógica de la Educación Física es de permanente interacción por cuanto se considera que el cuerpo es mediador de las experiencias y prácticas culturales, a la vez que fuente de ellas, lo cual constituye la base para definir los procesos de desarrollo de los alumnos”. Apartado Dimensión Corporal (Ministerio de Educación Nacional, 2002, pág. 27)

Ahora que se realizó una revisión local de los lineamientos y legislaciones que se han realizado en torno a la E.F, resulta destacable mencionar a la UNESCO como un ente internacional que plantea y manifiesta en su carta internacional de la E.F, actividad física y deporte que esta disciplina es un recurso al que toda persona debe poder acceder sin distinción o discriminación por el género, edad o discapacidad y que una de las condiciones de los derechos humanos es que todo individuo disponga de la libertad y seguridad para desarrollar y preservar su bienestar y sus capacidades físicas, psicológicas y sociales.

Dentro de sus planteamientos cabe resaltar su artículo 2 en donde se plantean y especifican beneficios individuales y sociales que tiene la E.F, en él se menciona:

La educación física, la actividad física y el deporte pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se aprende y en otros aspectos de la vida (UNESCO, 2015)

Es debido a lo anterior que se plantea que la E.F se transforme en un contexto de acción que plantee proyectos que beneficien a la población que haga parte de sus prácticas, además que se permita al docente evaluar problemáticas y definir objetivos que tengan como propósito el desarrollo integral del individuo, en efecto debe ser un programa que su participación se prolongue a lo largo de la vida, de esta forma se obtendrán beneficios en torno al bienestar físico, mental y emocional fortaleciendo, las relaciones y vínculos sociales, previniendo posibles riesgos de sufrir afecciones cardíacas u obesidad, además la implementación de planes de acción reduce los gastos de salud, aumenta la productividad, y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social.

## 2. CAPITULO II PERSPECTIVA EDUCATIVA

### 2.1 Propósito educativo

Fortalecer el autoconcepto y la autoconfianza buscando potenciar las diferentes capacidades que posee el individuo para enfrentar situaciones o pensamientos de adversidad - problemáticos-adaptativamente, disminuyendo las manifestaciones fisiológicas, motoras y subjetivas de la ansiedad por medio del planteamiento de objetivos para la ejecución de actividades físicas.

### 2.2 Componente Humanístico

Freire refiriéndose a la educación: toda práctica educativa implica por parte del educador, una posición teórica. Esta posición, a su vez, implica una interpretación del hombre y del mundo.

#### 2.2.1 *Ideal de hombre, cultura y sociedad*

Los ideales se forjan de las ideas o pensamientos que hacen referencia a una representación de objetivos, finalidades, modelos que atienden a las aspiraciones de lo que puede ser excelente desde diferentes ópticas, caracterizan y se aplican al ser humano por ser él quien desde su conciencia les da sentido además de propósito a estas construcciones mentales, así pues las decisiones a lo largo de la vida adquieren valor al ser un trabajo en pro de alcanzar o llegar a ciertas metas que se proponen, también se vincula su significado con la dirección o a donde debe llegar una ciencia, el ideal por tanto será transformado a medida que se van cumpliendo diferentes logros, se llevan a cabo procesos de desarrollo y se progresa en la construcción eficaz de determinado fin.

El ser humano posee la cualidad de darle finalidad a lo que realiza a lo largo de la vida, ponerle significado a sus actos y decisiones le da sentido a su existencia es entonces que desde su capacidad reflexiva propone la construcción de diversos objetivos o proyectos que pretenden conducirlo a esas metas además de tener impacto en la visión de cómo quiere ser percibido social y personalmente, es así que dependiendo del contexto y la cultura en donde se desenvuelve un individuo se le plantean requisitos con los que debe cumplir para llegar a los ideales que se aspira tenga un miembro de su comunidad, estos fines se vinculan con el desarrollo de diferentes cualidades y capacidades que van a determinar la actividad del hombre o un grupo social, entre

más se acerque un sujeto al ideal que se le proponga va a poseer un pleno desenvolvimiento en y con su entorno, en ese arquetipo también se pueden develar las aspiraciones individuales que indican la dirección hacia donde se movilizaran las intenciones, motivación y deseos de cada persona.

El ideal se presenta como una fuerza activa que organiza la conciencia de los hombres y los unifica alrededor de la solución de tareas plenamente definidas y concretas que han madurado en el curso del desarrollo histórico (Iliénkov, 1983).

El ideal entonces es transformado y varía desde diferentes facetas que impactan al ser humano a lo largo de la vida como pueden ser lo político, económico, religioso, social y cultural, así pues, se establecen propósitos y perspectivas que mueven al hombre en pro de objetivos en común convirtiéndose esto en un factor determinante en la construcción de la persona y la sociedad, por lo tanto históricamente el sujeto ha debido adaptarse a las condiciones que desde el contexto se le exijan realizando procesos de especialización en distintas funciones y disponiendo de ciertas características que lo acerquen a lo que socio-culturalmente el ambiente disponga, a manera de conclusión se puede decir que el ideal de hombre se define desde lo que se quiera lograr y con lo que se debe contar para llegar a esto, formando, determinando y generando un ser humano ideal para los diversos requerimientos del mundo actual.

Según Kant, el ideal es inalcanzable en principio y solo constituye una “idea” de orden regulador. Más que crear la imagen del propio fin, el ideal indica la dirección que conduce a él, y por ello, más bien guía al hombre como un sentimiento de la dirección correcta, que como una imagen clara del resultado (Iliénkov, 1983).

Ahora bien, realizando una interpretación del hombre en torno a sus prácticas se identifica que toda forma de conducta, comportamiento y actuación lleva implícito un sentido u concepción del ser humano así como del mundo, en resultado de lo anterior el individuo está en constante relación con la realidad en donde interacción con el entorno físico y de la misma forma con las personas, vivir implica el reconocimiento de la vida y la muerte como etapas de la existencia por tanto adquiere significado el estar en y con el mundo por medio de la experiencia dándole apertura al individuo de aprender, crear, construir y trascender.

Freire (1990) citado por (Álvarez, 2003, pág. 45) señala que el hombre cuenta con un soporte material biológico, resultado de ser parte de la naturaleza, por lo que el hombre se encuentra limitado por lo propio de su soporte material. A causa de esto el hombre es finito,

inconcluso, inacabado, indigente y temporal. Y por ser temporal es singular y unidimensional en principio, pero en todo tiempo el hombre es un ser abierto.

En el continuo proceso de desarrollo de la vida cada individuo se inmiscuye en una cultura y sociedad predeterminadas, estos dos complejos conceptos plantean una serie de costumbres, conductas, guías, valores, tradiciones, hábitos, creencias, además de formas para que los individuos se vinculen entre sí y con el ambiente circundante, han trascendido a través del tiempo y hoy en día cada ser humano se ha debido adaptar al lugar sociocultural en el que nazca o se establezca puesto que desde el momento del nacimiento la persona está involucrada con un grupo en donde por medio del aprendizaje se le enseñan y comparten los patrones para relacionarse en y con el mundo.

Puede definirse la cultura como la totalidad de las reacciones y actividades mentales y físicas que caracterizan la conducta de los individuos componentes de un grupo social, colectiva e individualmente, con relación a su ambiente natural, a otros grupos, a miembros del mismo grupo, y de cada individuo hacia sí mismo. También incluye los productos de estas actividades y su función en la vida de los grupos (F. Boas, *The Mind of Primitive Man*, 1938) (Pellón, 2011, pág. 4)

Teniendo en cuenta lo anterior la cultura implica una serie de actos simbólicos que dan sentido a las prácticas sociales, es una dimensión de la vida humana que le permite a los individuos de un grupo social compartir el conocimiento que ha trascendido a través del aprendizaje de las generaciones anteriores, esta se manifiesta en la mayoría de los aspectos y características de los individuos como lo es el modo de comportarse, vestir, comunicarse, el uso o manejo del lenguaje y como se expresa el cuerpo entre otros, todo esto orientado a generar una identidad cultural.

La cultura mantiene una serie de ideales teniendo por objetivo generar en el hombre una serie de conductas que le acerquen a una visión predeterminada de lo aceptable y perfecto, en efecto también puede ser excluyente con los individuos que no cumplan con las características esperadas, por eso a través de instituciones de poder intenta realizar una supervisión de los sujetos buscando mantener el orden y la uniformidad cultural; de este modo la cultura se introduce en cada ámbito de relación del ser humano como un proceso de cambios en los modelos simbólicos que orientan la acción e impactan en las prácticas corporales individuales y colectivas,

asignándole una significación a los actos cotidianos, cambiando en la medida que el mundo progresa y que el modo de vivir se transforma.

La cultura tiene la capacidad de acumularse. Cada generación puede aumentar la herencia cultural sobre la base de su propia existencia particular. De este modo, el grupo puede llegar a tener mayor cantidad de conocimientos (Moreira, 2003, pág. 3).

Ahora bien, la cultura se convierte en sociedad cuando dentro de un grupo o comunidad se poseen los mismos objetivos y creencias estos a su vez se podrán adquirir a través de la educación, instrucción u observación, de este modo se pueden aprender, compartir o cambiar aspectos como las costumbres, el lenguaje o los ideales, dentro de las funciones que cumple socialmente la cultura es que le proporciona a los individuos un ambiente de actividades, lenguaje y formas de pensamiento similares, así como de proveer una estructura de estabilidad y seguridad medios que facilitarían las interacciones entre los sujetos, dadas estas características se pueden presentar subculturas que varían dependiendo del lugar específico en donde se habite presentándose diferentes variaciones pero mayormente compartiendo rasgos culturales, actualmente la transmisión masiva de información por medio de internet da vía libre a adaptar distintos atributos socioculturales transformando así los gustos, valores, conductas y cómo se percibe la realidad.

Como menciona (Moreira, 2003, pág. 2) la sociedad es un conjunto de seres humanos, unidos moral, material, espiritual y culturalmente para la satisfacción de comunes necesidades, recíprocos beneficios, aspiraciones semejantes y fines iguales, el estudio de la sociedad humana implica el estudio de la cultura, ya que la posición de la cultura no sólo torna singular al hombre sino también a su sociedad. Lo que modificó en grado extremo al tipo social básico de los antropoides para llegar a la sociedad humana, es la adición de la cultura.

Pertenecer a una sociedad implica la construcción eficaz de relaciones, la adquisición de normas que regulan la conducta, la formación de un ser humano con valores y determinadas ideas sobre la ética y la moral, las características anteriores son semejantes dentro de un grupo social y van a permitir que se manifiesten actividades en común, en consecuencia, la herencia sociocultural será determinada por un proceso de adaptación al modo de vivir que esté establecido además de las perspectivas construidas históricamente que han variarán a través del tiempo y que dependen de las necesidades del entorno en que se desenvuelva el individuo.

Dentro de los aspectos que caracterizan a la sociedad se destaca que no se puede conformar por un solo individuo, deberá entonces configurarse por un grupo de humanos que cohabiten y compartan ciertos ideales que movilicen su voluntad esta característica de asociación implica que exista actividad humana en torno al logro de metas colectivas buscando dentro de estas el desarrollo social que permita mantener la estabilidad así como la existencia de la población, debido a lo anterior se establecen estructuras de control u autoridad que tienen por objetivo organizar, brindar armonía, unificar y guiar hacia un fin en común al conjunto de miembros de una asociación humana de esta manera los intereses además del esfuerzo se centran en los beneficios colectivos.

La posibilidad de ser, en Freire, es una posibilidad que sólo puede darse en cuanto todos los seres humanos cuenten con las condiciones necesarias para la existencia plena, con conciencia para sí. De acuerdo con esto, una sociedad organizada bajo relaciones de dominación y opresión, no puede ser un espacio adecuado para la verdadera existencia; por eso, su señalamiento: “No soy si tú no eres, y, sobre todo, no soy si te prohíbo ser” (Pineda, 2008, pág. 53).

El ideal de hombre que se plantea para este proyecto educativo curricular parte de los fundamentos con respecto a los conceptos de ideales, cultura y sociedad que se han mencionado hasta ahora, así mismo retoma la idea de ser humano que plantea Freire como un ser abierto al mundo que posee la capacidad de relacionarse en y con, en consecuencia, la persona conoce al mundo objetivamente de tal forma que la realidad que cada individuo experimenta se basa en las relaciones que establece con todos los aspectos que conforman su entorno.

Cabe señalar que el hombre por medio de la capacidad de ser abierto, así como de relacionarse en y con el mundo reconoce la finitud de su existencia como individuo biológico al igual que la de otros seres manifestándose entonces otro factor a tener en cuenta la temporalidad que es un constructo mental que le da sentido al ayer, el hoy y el mañana, de manera que estas características le permiten al hombre estar en contacto con la realidad buscando conocimiento, discerniendo y tomando decisiones que lo lleven a trascender generando así un proceso de humanización.

Como hace referencia Freire y resulta importante mencionar el ser humano solamente en la libertad encuentra su condición de hombre dado que si pierde esta esencia al ser anulada o disminuida por otros sujetos se convertirá en objeto por ende será deshumanizado

imposibilitando en consecuencia que se desarrolle como un individuo libre, creador y que decida sobre todos los aspectos de la vida.

El orden social existente, que descansa en la opresión de los hombres, es un proceso deshumanizador, porque en la acción de la opresión se encuentra el despojo del hombre de su humanidad, ya que al mismo tiempo que es despojado de su humanidad es despojado de su palabra. El hombre sin palabra, deshumanizado, es condenado a ser un "objeto", objeto de otros, pues ya sin su palabra no decide sobre sí; otros deciden sobre él (Álvarez, 2003, pág. 41).

Así pues, el ideal que se plantea para este PCP tiene en cuenta los planteamientos de (Cortina, 1997) sobre la ética y la moral que desempeñan un papel importante al forjar el carácter para enfrentar la vida con altura y condición humana, posibilitando el desarrollo de acciones en concordancia con los valores. (pág.45) Buscando de esta manera que las relaciones sociales estén mediadas por valores de respeto, empatía, el dialogo, la amistad y solidaridad, resignificando la experiencia de interactuar al fomentar la conformación de seres valiosos para sí mismo y no útiles para el beneficio de otro. Así pues esta propuesta pretende que el hombre se relacione óptimamente con su entorno al igual que con otros individuos teniendo como base la adquisición de conocimiento, el desarrollo del pensamiento crítico, la asertividad al momento de dar respuesta a las adversidades y la reflexión continua de las emociones que se experimenten, con el objetivo de que estas características le provean de la capacidad de dar mejores respuestas adaptativas a las situaciones que en el medio se puedan presentar, ayudando en la construcción social de sí y del otro desde la cooperación y vínculos sociales saludables que permitan la participación y la autonomía.

En ese camino se tendrá como propósito que socialmente el individuo mejore su desempeño en las actividades que se le deleguen sintiéndose confiado y capacitado para realizarlas, dejando de lado el temor, nerviosismo o preocupación frente a los desafíos que se manifiesten, optando por tomar acciones, alternativas y soluciones organizadas que resulten retroalimentativas proveyéndolos de una sensación de satisfacción, de manera similar tendrá por objetivo construir relaciones interpersonales positivas en donde pueda desenvolverse con seguridad en sí mismo, expresando sus opiniones, respetando las ideas de otras personas y descartando los pensamientos negativos que puedan bloquearlo.

El aporte que tendrá socialmente un individuo con las anteriores características se verá reflejado en la pluralidad de respuestas adaptativas que podrán efectuarse ante los eventos

adversos que puedan presentarse además del manejo que dará a los estados emocionales negativos tales como la ansiedad, esto se espera tenga consecuencias en el rendimiento y productividad al ejecutar las actividades o responsabilidades de la vida cotidiana puesto que al fortalecer aspectos como la confianza y una imagen positiva de sí mismo el sujeto podrá permitirse disminuir los niveles de angustia que logren generar diversos estímulos que le brinde la realidad, transformando de esa forma los obstáculos en oportunidades.

La importancia del desarrollo cultural de cada persona radica en la influencia que tienen las costumbres, hábitos y creencias en el modo de vivir, así como hacia donde se movilizan los esfuerzo e influyen en el medio, por tanto, se busca que el individuo adquiera metas e ideales en torno al bienestar físico, mental y emocional como factor determinante en la calidad de vida, tomando decisiones que resulten favorables para sí y las personas que le rodeen añadiendo hábitos saludables a su rutina, tomando acciones frente a las dificultades que puedan aquejar además de reconocer su papel como ser vivo, activo y de impacto en la sociedad encontrando como vocación el estar en constante construcción para mejorar como ser humano conectando consigo mismo y convirtiendo el entorno físico en un lugar de experiencias de aprendizaje personales y colectivas.

Concretando se espera que el hombre se desarrolle integralmente desde tres dimensiones fundamentales que son la dimensión mental, emocional y física, de esta manera se tienen impacto tanto en los entornos sociales como los aspectos individuales y culturales, lo anterior se espera lograr mediante el fortalecimiento de la confianza, el conocimiento percepción e imagen de sí mismo, las relaciones inter e intrapersonales óptimas además de un manejo adecuado de las emociones negativas, debido a lo cual se tendrá impacto en que el individuo mejore la capacidad para expresarse y comunicarse sin temor vinculando el pensamiento racional con las emociones, impactando en el contexto donde se involucre brindando respuestas adaptativas por medio de la acción.

Dentro de las características del ideal social, cultural y de hombre que se plantean en este PCP se espera el individuo desarrolle y fortalezca:

- El reconocimiento de las cualidades, capacidades y deficiencias con el objetivo de identificar características personales, aspectos positivos o negativos que puedan presentarse en diferentes condiciones a lo largo de la vida.

- La reflexión continua de las emociones, como un proceso de revisión desde la individualidad de cómo afectan la capacidad para desenvolverse óptimamente y como su manejo influye en la disminución de los síntomas fisiológicos consecuencia de estados emocionales negativos.
- La gestión de las relaciones y vínculos sociales para que se transformen en espacios constructivos que apuntan al enriquecimiento y desarrollo personal.
- El pensamiento crítico y resolutivo afrontando las dificultades con la mejor estrategia, haciendo de la experiencia un momento de aprendizaje dentro de las situaciones de cada contexto donde la persona se involucre.
- La búsqueda constante de soluciones y acciones que propicien enfrentar la adversidad.
- La puesta en marcha de los mecanismos físicos por medio del cuerpo para dar respuesta a los eventos y actividades de la cotidianidad con un buen desempeño.
- La adquisición de conocimiento que sea de aporte en la conformación de nuevos hábitos por medio del movimiento que impacten en la calidad de vida propiciando que el sujeto se desenvuelva sin problema en entornos no favorables.
- La A.Z y A.C puesto que son factores importantes que se verán reflejados en la proyección positiva de sí mismo teniendo incidencia en el desarrollo tanto de aspectos a nivel individual como colectivos.
- La adaptabilidad al cambio, adversidades o circunstancias no agradables contribuyendo social e individualmente a la resolución de problemáticas.

La integración del hombre a su contexto implica su conocimiento de la realidad y la transformación de ella (Álvarez, 2003, pág. 51).

Por lo tanto es a través de la educación que se emplearán los medios para proporcionar a las personas el conocimiento necesario para desarrollarse desde la integralidad, promoviendo el movimiento como un instrumento de aprendizaje desde el que se puedan obtener múltiples beneficios en las dimensiones que se espera impactar, esperando que los procesos que se lleven a cabo tengan por objetivo la disminución de los efectos provocados por los estados emocionales negativos en este caso específico la A.D además del fortalecimiento del A.C y la A.Z. Por ello la E.F será el contexto en el cual el individuo por medio de diferentes prácticas adquiera las habilidades tanto físicas como mentales y emocionales para afrontar situaciones adversas,

transformando la percepción de sí mismos, optando por responder a las problemáticas del entorno de forma asertiva y desenvolviéndose con propiedad desde las propias capacidades buscando así acercarse al ideal que en el proyecto se plantea.

Dentro de los aportes sociales y culturales el ser humano será un transformador del contexto que se reconozca como un individuo participe de la realidad que genera impacto en los aspectos y dinámicas del entorno en donde se involucre, fortaleciendo rasgos como la seguridad, confianza, una imagen saludable entre otras capacidades que le permitan dejar de actuar como marginado en el mundo para ser fiel a su esencia, separándose así de la voluntad de otros para ejercer el derecho a ser seres para sí estando en y con el mundo, buscando el bienestar mediante un pensamiento crítico-reflexivo en donde se descarten las ideas pesimistas que puedan desestabilizar la facultad para interactuar en los procesos de socialización, dando manejo a la conducta dejando de lado la indiferencia para influir en las decisiones democráticas sin ser oprimidos, aprendiendo a dar lectura al mundo y transformándolo.

### ***2.2.2 Desarrollo humano: Teoría del desarrollo vital de Erikson Erik***

El desarrollo de la personalidad está determinado por la interacción de un plan interno y las demandas sociales externas Kail y Cavavaugh, 2011.

Ahora bien, la propuesta educativa que en este proyecto se plantea guarda relación con la teoría de Erick Erickson denominada Teoría Psicosocial -desarrollo en el ciclo vital-, debido a que en esta se plantea que el ser humano se desarrolla por medio de crisis en el entorno psicosocial en diferentes etapas a lo largo de la vida que van desde el nacimiento hasta la muerte, el planteamiento que él realiza comprende al ego como un rasgo de la identidad de cada individuo que resulta importante al momento de responder a las demandas que el ambiente le imponga, una correcta resolución de los conflictos que en cada etapa se presenten se verá reflejado en un estado emocional placentero, equilibrio en la persona, éxito y experiencias gratificantes pero por lo contrario si el resultado es contraproducente se tendrán dificultades en el manejo de crisis posteriores.

Así pues la formación de un yo saludable va a depender de la superación de las crisis que cada etapa representa como conflictos básicos que se producen debido a la maduración fisiológica junto con la necesidad de cumplir con las peticiones de la sociedad, por ende el desarrollo óptimo se verá reflejado en la resolución que se le da a las disyuntivas entre los

impulsos personales y la adaptación al entorno social, igualmente en la manera como se superan los obstáculos, el estar bien consigo mismo así como con los demás dando valor a las personas cercanas, generando aceptación por el propio cuerpo y adquiriendo un A.C e imagen personal favorables, superar con eficiencia cada etapa dotará al individuo de diferentes capacidades para afrontar las dificultades construyendo con éxito una personalidad sana, el fracaso, por el contrario, va a resultar en carencias en los aspectos mencionados anteriormente a lo largo de la vida.

De acuerdo con Erikson si el infante percibe al mundo como impredecible y se siente rechazado por el cuidador, crece ansioso y desconfiado.

Erickson identifica que el hombre será estimulado e influenciado por el entorno social continuamente de esta manera va a adquirir diferentes costumbres, patrones y formas de interactuar a lo largo de la vida en consecuencia influirá en el desarrollo de la identidad e igualmente cómo se integrará el individuo a la sociedad, por tanto plantea que habrá dos soluciones posibles a cada crisis una positiva en donde se esperan resultados favorables o la negativa siendo contraproducente, los acontecimientos físicos, sociales y emocionales jugaran un papel fundamental al ser esencialmente situaciones de cambio a las que el sujeto deberá adaptarse, él no alcanzar con eficiencia la siguiente etapa del desarrollo tendrá repercusiones en las demás etapas causando en la persona sensaciones de desconfianza y culpa.

Según Erik Erikson las ocho etapas de desarrollo que describen la evolución psicosocial del ser humano son las siguientes:

**Tabla 2. Etapas del desarrollo psicosocial según Erik Erikson.**

<b>ETAPAS PSICOSOCIALES</b>	<b>PRINCIPAL TAREA DE DESARROLLO</b>	<b>INFLUENCIAS IMPORTANTES</b>
<b>PRIMERA ETAPA: INFANCIA Confianza (esperanza) versus desconfianza.</b>	Adquirir suficiente confianza en el mundo para explorarlo. Desarrollo de la confianza en uno mismo y los demás.	Madre-principal cuidador; relaciones cálidas y amorosas.
<b>SEGUNDA ETAPA: PRIMERA INFANCIA Autonomía (valor, autocontrol y fuerza de voluntad) versus vergüenza y duda.</b>	Adquirir un sentido de control sobre la conducta; descubrir que es posible exteriorizar las intenciones. Los niños identifican que	Apoyo de los padres; imitación, autonomía, estimular los esfuerzos de exploración y brindar oportunidades de ser independiente.

	son autores de sus propios actos.	
<b>TERCERA ETAPA: EDAD DE JUEGOS Iniciativa (determinación) versus culpa.</b>	Adquirir un sentido del yo mediante la identificación con los padres y un sentido de responsabilidad por los propios actos.	Apoyo de los padres; identificación, mayor libertad de movimiento y desarrollo del lenguaje.
<b>CUARTA ETAPA: EDAD ESCOLAR Laboriosidad (competencia y método) versus inferioridad.</b>	Adquirir un sentido de valía personal en el trato con los compañeros; aumentó por el interés de relacionarse y ser aceptados.	Escuela, maestros; aprendizaje y educación; aliento junto con reconocimiento.
<b>QUINTA ETAPA: ADOLESCENCIA Identidad (amor y devoción) versus confusión de papeles.</b>	Adquirir un sentido fuerte de identidad (del yo); elegir entre varios yo posibles.	Compañeros y modelos de roles; presión social.
<b>SEXTA ETAPA: ESTADO ADULTO TEMPRANO Intimidad (amor y afiliación) versus aislamiento.</b>	Formar relaciones estrechas con los demás; alcanzar la intimidad necesaria para el matrimonio y paternidad.	Cónyuge, colegas, socios, sociedad.
<b>SÉPTIMA ETAPA: ESTADO ADULTO MEDIO Generatividad (afecto y producción) versus estancamiento</b>	Asumir roles adultos responsables en la comunidad; aportar; ser valioso. Asumir actividades productivas que beneficien a los demás.	Cónyuge, hijos, amigos, colegas, comunidad.
<b>OCTAVA ETAPA: ESTADO ADULTO TARDÍO Integridad del yo (sabiduría) versus desesperación</b>	Enfrentar la muerte; superar la desesperación potencial; resolver el sentido de la vida, no desesperar por el fin inminente.	Amigos, familiares, hijos, cónyuge, apoyo religioso y social.

Fuente: Tomado del Comienzo capítulo dos Teorías del desarrollo en el ciclo vital p. 36 y (Bordignon, 2006, pág. 56)

La teoría de Erikson permite identificar que las problemáticas del entorno social tienen un impacto directo en el desarrollo del individuo que podrá ser beneficioso o contraproducente, por

tanto, se articula con la propuesta curricular particular que en este proyecto se plantea mediante la correlación que juegan las exigencias sociales en la construcción de un ser humano con una identidad saludable, estos aspectos tendrán incidencia en las cualidades que se van adquiriendo al superar cada etapa, por tanto el fortalecimiento de características como la confianza y el A.C serán fundamentales en que este proceso se lleve a cabo de manera satisfactoria y se presente un declive en las emociones negativas que puedan perjudicar un sano desarrollo de la identidad, imposibilitando dar respuesta a crisis del entorno y eficaces interacciones en sociedad.

Ahora bien que se ha realizado una comprensión sobre lo planteado por Erikson se identifica que la ansiedad es una característica desfavorable que se puede presentar como resultado de una etapa que no se superó con eficiencia, generando en el sujeto conductas de desconfianza con el entorno y las personas que en él interactúan en consecuencia el desarrollo social e individual no será el más adecuado, es acá donde recae la importancia de esta teoría del desarrollo humano puesto que plantea que si el individuo posee una identidad del ego fuerte tendrá las capacidades para desenvolverse y adaptarse con propiedad en las diferentes crisis que a lo largo de vida se manifiesten.

### **2.3 Componente Pedagógico**

Después de establecer las relaciones con la teoría de desarrollo humano de Erick Erickson y plantear el ideal de hombre teniendo en cuenta los planteamientos de Freire, en coherencia con la problemática que en este proyecto se identifica, se hace imperante indicar cuál será el camino pedagógico que desde el propósito educativo se va a tomar para realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, por tanto, se va a identificar cuáles teorías, modelos y planteamientos fundamentaran y serán más apropiados para el PCP posibilitando llevar a cabo la práctica educativa con propiedad.

#### ***2.3.1 Concepción de educación***

Educación es evolución, racionalmente conducida, de las facultades específicas del hombre para su perfección y para la formación del carácter, preparándole para la vida individual y social, a fin de conseguir la mayor felicidad posible Rufino Blanco.

En el proceso de formación del hombre la educación juega un papel fundamental en la adquisición de las bases conceptuales, morales, éticas, conductuales entre otras características

necesarias en el desarrollo del ser humano para afrontar la realidad en donde se desenvuelva a lo largo de la vida, el acto educativo se manifiesta en todos los ámbitos de interacción del individuo por tanto puede darse a través de las enseñanzas proporcionadas en el hogar, escuela, trabajo y demás contextos de relación, dentro de sus objetivos plantea el mejoramiento constante casi permanente de las dimensiones humanas, así pues, por medio de este se intenta llegar a diferentes resultados que dependen de los ideales de perfeccionamiento con los que se espera cuente cada persona.

De esta manera (Dewey citado por Ruiz G. , 2013, pág. 108) menciona la educación es una constante reorganización o reconstrucción de la experiencia. El objetivo de la educación se encontraría así en el propio proceso, por lo que estaría muy imbricada con el propio proceso de vivir. Esta reconstrucción se añade al significado de la experiencia y aumenta la habilidad para dirigir un curso subsiguiente de la experiencia. Esto supone involucrar a los procesos educativos en el ámbito de los procesos sociales, en el seno de la comunidad democrática. Por consiguiente, propone concebir a la escuela como una reconstrucción del orden social mayor.

Bajo la anterior premisa se considera que el ser humano nace inacabado de tal forma que es a lo largo de la vida, la experiencia y el aprendizaje que se adquiere el conocimiento y se potencializan las facultades necesarias para valerse por sí mismo dentro del mundo, por tanto, se requiere de un proceso que posibilite que esto se lleve a cabo aquí toma lugar la educación que va a permitir la construcción del hombre respecto a unos estamentos delimitados por el lugar en donde se lleve a cabo- igualmente se determinará la finalidad por los ideales culturales y sociales planteados por cada contexto, de esta forma se podrán en marcha una serie de situaciones de enseñanza con la acción de educar al sujeto orientando su acción así como optimizando sus capacidades por medio de la experiencia.

Como menciona la (UNESCO, 2014) :la educación proporciona a los individuos y las sociedades las capacidades y conocimientos críticos necesarios para convertirse en ciudadanos empoderados, capaces de adaptarse al cambio y contribuir a su sociedad, economía y cultura.

De manera que la educación se convierte en el medio esencial para el desarrollo humano caracterizando al hombre al ser un fenómeno que le corresponde estrictamente a él debido a que lo humaniza, dentro de las concepciones que se tienen al respecto de su significado se establecen relaciones de este proceso con la adaptación debido a que es por medio de esta que se transmiten los conocimientos culturales para participar en la sociedad adoptando características similares

que se precisan para la eficaz inserción en la vida colectiva en consecuencia se establecerán distintas exigencias que preparan a cada individuo dependiendo de cómo sea el entorno socio-cultural, cabe recalcar que la educación no atenderá solamente al aspecto social también tendrá por objetivo el potencializar las cualidades individuales de cada persona.

Ahora bien, la situación educativa deberá entenderse desde dos perspectivas la primera desde los procesos no intencionados en los cuales se aprende en virtud de la información espontánea que proporcionan ambientes que rodean al individuo, en segundo caso y por el contrario se encuentran los ámbitos educativos institucionalizados en donde se tiene la intención de educar y ser educado de tal forma que se proponen estructuras de planificación que delimitaran los contenidos que se enseñan, así como la metodología, evaluación, relaciones entre educador y educando entre otras tantas características.

Desde esta perspectiva, García Carrasco y García del Dujo (1996) apuntan que la característica fundamental de las definiciones de educación que ellos han estudiado es la formación, entendida como la consecuencia fundamental de los procesos de influencia (Navas, 2004, pág. 43)

Por tanto, para el PCP la educación manifiesta la acción de formar y potencializar al hombre con propósito de desarrollarse como mejor ser humano, tomado camino a través de la intención de procesos dinámicos de formación con objetivos que propicien que la enseñanza y el aprendizaje se orienten de la manera más adecuada esto tomando en cuenta las necesidades personales, sociales o culturales que en el tiempo actual se presenten, en gran medida se buscará que se realicen aportes en la solución de diversas problemáticas de cada contexto así como que se proporcione conocimiento, saberes y formas para lograr que la persona finalmente se adapte óptimamente a la vida desde los intereses individuales y colectivos.

### ***2.3.2 Concepción de educación física***

Según (Cagigal, 1984, pág. 51) afirma que la Educación Física, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.

En la misma medida que se realizó con el concepto de educación ahora se hará la conceptualización debida sobre ¿qué es la educación física? para lo cual se toman de referente distintos artículos en donde se expone su significado además de las comprensiones que hasta el

momento se tienen propuestas por algunos autores que se considera poseen valor argumentativo para el PCP al proporcionar un sustento teórico de cómo se concibe esta disciplina, para iniciar se hará alusión al artículo La educación física y su contenido del Lic. Jorge R. Gómez en donde se describe que:

La E.F como disciplina pedagógica se encarga de todo lo que concierne al uso del cuerpo haciendo hincapié en la forma y el porqué de cómo el individuo se mueve contemplando las posibilidades de dinamismo que existen para la manifestación de la corporeidad por medio de la acción-motricidad- procurando que la ejecución sea la más adecuada así como que proporcione disfrute, se tiene en cuenta el contexto socio-cultural en donde el sujeto se desenvuelva puesto que este tiene incidencia en cómo experimenta y se relaciona el individuo, igualmente desde una visión pedagógica tendrá como uno de sus objetivos la formación integral del individuo llevándose a cabo este proceso a través de la práctica desde donde se estimula a la realización de movimientos con intención, desarrollando competencias corporales y motrices significativas, promoviendo en el ser la experiencia sensible, la integración reflexiva, la preservación de la salud y la actividad física recurrente incidiendo positivamente en la calidad de vida del ser humano.

De la misma manera desde el artículo didáctica de la E.F para la educación básica Israel Pinzón realiza una apreciación respecto a la tendencia actual de la E.F en donde menciona:

La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad, ajustando pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior afrontando el presente y el futuro con una actitud positiva (Pinzón, 2017, pág. 57).

En esta medida se podría definir que la E.F es un proceso educativo que tiene por finalidad contribuir en el desarrollo integral del individuo en sus diferentes dimensiones teniendo dentro de sus aportes la sensación de bienestar en cada una de ellas, planteando objetivos específicos para las diversas prácticas que en este medio se pueden dar, ya sean actividades físicas, recreativas, deportivas entre otras, utilizando como medio para lograr este propósito el cuerpo y el movimiento potencializando las capacidades tanto físicas como cognitivas, emocionales y sociales de cada persona.

Desde la visión de la E.F que se ha expuesto hasta el momento se identifica a la integralidad como un componente significativo de esta disciplina que guarda correlación con lo que (Calzada,1996 citado por Pinzón, 2017, pág. 58) expone: La Educación Física es el

desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

Así pues y tomando como referente el artículo concepción de educación física por Álvaro José Gracia Díaz (1996), la E.F no solo debe asumirse como un recurso de instrucción física al ejecutar su práctica, los pedagogos deben entender la importancia de incluir elementos que favorezcan el crecimiento personal, el desarrollo social del individuo, potenciar sus habilidades psicológicas y biomecánicas, además de fomentar el desarrollo de destrezas deportivas. Entendiendo a su vez, la necesidad de reorientar la E.F como lo plantea (Díaz, 1996) “como factor de desarrollo evolutivo, medio de expresión y comunicación sociocultural”.

El formador debe garantizar el desarrollo de actividades físicas y juegos de acuerdo con las necesidades y capacidades motrices de los individuos, garantizando la integración social, así como la convivencia, favoreciendo a su vez las relaciones interpersonales. Por lo tanto, el entrenamiento físico debe ser un medio y no la finalidad de este, es así como el contenido programático diseñado por el profesor debe evitar que el deporte sustituya a la E.F.

De esta forma, para reorientar la misión formadora (Díaz, 1996) sugiere integrar los siguientes pilares en la formación.

- Cualificar el desarrollo psicomotor:

Con el objetivo de mejorar las condiciones físicas de los estudiantes, la coordinación, equilibrio y percepción espaciotemporal, es indispensable que se considere la preparación física como una tarea principal que busca mejorar la respuesta del organismo.

- Desarrollar habilidades y destrezas naturales:

Con el fin de preparar al alumno para su vida adulta, es necesario trabajar en habilidades de locomoción como caminar, correr, lanzar, patear o atrapar, que le permitan en el futuro al sujeto desenvolverse sin mayores dificultades en la vida cotidiana. Atendiendo de forma equitativa las diversas capacidades motrices del grupo.

- Preservar la salud:

Para garantizar las capacidades y felicidad de los individuos, la E.F debe orientarse sobre normas o conceptos que prevengan futuras lesiones, traumatismos e inconvenientes en la práctica física.

- Fomentar los valores sociales e individuales:

La clase de E.F debe incorporar la misión de fomentar valores de colaboración, participación, respeto, autoestima, sana competencia y convivencia, que aseguren el desarrollo integral de los individuos.

Anexando a esta propuesta se incluye un pilar adicional que será:

- El reconocimiento de las emociones como factor que incide en el cuerpo y el movimiento:

La E.F deberá entender que las emociones que cada individuo experimente dentro de determinado contexto tendrán una incidencia significativa en la óptima realización de una actividad afectando aspectos como el rendimiento y la ejecución deteriorando la capacidad de la persona para dar respuesta a los cambios que en el entorno se exijan, por tanto deberá promover la reflexión de las emociones como estimulantes que pueden aprovecharse para responder efectivamente a las problemáticas que a lo largo de la vida se puedan manifestar.

A manera de conclusión la E.F se ocupará de la educación del cuerpo y el movimiento posibilitando que por este medio se eduque a la persona en su totalidad, siendo de aporte en la formación y desarrollo integral del individuo entendiendo que la conformación de una identidad sana se fundamenta en las ideas positivas que se perciban de sí mismo y de las relaciones que se establezca en el entorno social, en igual medida se espera que por medio de las actividades físicas fundamentadas y con objetivos se aporte en la disminución de los síntomas fisiológicos que diferentes estados emocionales negativos pueden provocar en las personas.

### ***2.3.3 Currículo***

Stenhouse (1987) considera al currículo como "una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica" (p.301).

Empecemos por definir qué es el currículo entender este concepto es referirse a la organización y selección de contenidos desde ciertos criterios e ideales socioculturales que van a estructurar una serie de propósitos los cuales serán empleados para dar forma a la enseñanza y aprendizaje que se transmite mediante la acción educativa, de esta manera se pretende proporcionar el conocimiento a las personas a través de la formulación de diferentes procedimientos intencionados y sistemáticos, igualmente se definirán funciones para los individuos que se involucren en el desarrollo curricular.

Desde lo anteriormente mencionado se hace necesario identificar cuáles son las características del diseño del currículo esto con el objetivo de tener una mejor visión de este concepto, en primera medida está el propósito curricular que va a variar en perspectiva de los intereses del organismo o persona encargada de la formulación del mismo, en esta construcción toma relevancia la visión de hombre y sociedad que en el contexto se maneje, así como aspectos de la realidad actual, los valores sociales, la cultura entre otros puesto que de estos se tomarán los fundamentos para elegir qué concepción curricular se va a plantear y desarrollar en el ambiente educativo.

Desde esta concepción curricular se realiza la formulación de unos objetivos claros así como un plan de estudio estructurado llevado a la práctica por medio del acto educativo, asumiendo un punto de vista en lo referente al conocimiento, que contenidos deberán ser utilizados, bajo qué premisas y la forma en que serán impartidos, el rol del maestro y estudiante en donde se realizara una caracterización de las funciones que deberán cumplir cada uno y la evaluación de los procesos que dará cuenta de si es eficaz el planteamiento que se ha determinado teniendo resultados fructíferos en el proceso enseñanza- aprendizaje, en la misma línea se debe entender el currículo como una guía y no como una receta, en la cual, durante su diseño se emplee la mayor imaginación posible recibiendo aportes de la psicología, la antropología, la teología, la biología y la historia con el propósito de tener una postura epistemológica, axiológica y psicopedagógica.

A lo largo de la historia varios estudiosos han hecho sus planteamientos respecto al currículo (Elliot Eisner, 1979 citado por Magendzo, 1992, pág. 16) define como currículo “Una serie de eventos planeados cuya intencionalidad es lograr consecuencias educacionales para uno o más estudiantes”.

### **Tipos de currículo según Elliot Eister:**

Eisner establece tres tipos de currículo que son aplicados en todas las escuelas:

**Currículo Explícito:** Se refiere al programa ofertado por cada escuela que contiene objetivos específicos y una serie de asignaturas que deberán ser enseñadas; por medio de los contenidos que se definan en su elaboración se busca cubrir la mayor cantidad de conocimientos científicos y culturales esta selección se ve influenciada por la visión política de los que lo diseñan generalmente son académicos y especialistas que dejan de lado aspectos históricos del

arte, la sociedad y la economía. Este currículo especifica una serie de Contenidos y conductas expresadas y requeridas como aprendizaje por parte del alumno.

**Currículo Implícito -oculto-:** Eisner identifica que la escuela se encarga de socializar al niño bajo ciertas expectativas que son mucho más poderosas y perdurables en el tiempo que lo definido explícitamente en el currículo, como institución social se impregna de los valores que la sociedad posee, por tanto se establecen un sistema de roles en su interior, el maestro será el encargado de la administración equilibrada de un sistema de premios y castigos que influyen la motivación y el desarrollo de la personalidad trayendo consigo el éxito o la frustración de un alumno. Así mismo Eisner indica que la educación latinoamericana no es capaz de despertar la iniciativa, en contraste se maneja el aprendizaje de la sumisión u obediencia como conductas moldeadas por el profesor en búsqueda de satisfacer sus expectativas el alumno realizará los esfuerzos necesarios para que el docente de atención y recompensas, en este sentido la escuela busca modificar la conducta mediante la imposición de propósitos que no tiene significado para el estudiante y negando el llamado de la vocación personal.

En esta perspectiva la competencia tomará un valor fundamental en la motivación del logro del estudiante que entiende que solo se obtiene el éxito si otro pierde, generando un comportamiento que perdurará en los ámbitos consiguientes como la universidad o el trabajo, de igual manera la distribución del tiempo se hará de acuerdo a lo que se prioriza como conocimientos intelectuales dejando asignaturas como las matemáticas al inicio de la jornada y al final las artes debido a su relación con aspectos sentimentales o afectivos, interpretándose en esta medida a la primera como un aprendizaje al que se debe dedicar mayor atención y el segundo podrá ser un momento de descanso, un último aspecto a tener en cuenta será lo que el educador inglés Hargreaves define como asalto a la dignidad del alumno, al niño se le agrade respecto a su desempeño generando una necesidad de aceptación que puede no encontrarse ni en el ámbito familiar ni en el educativo.

**Currículo Nulo:** Está conformado por todo lo que no se enseña en la escuela y es descartado en el diseño del currículo por parte de los encargados de su construcción, los contenidos dejados de lado no fueron descartados al azar, fue una serie de decisiones que dará prioridad a los conocimientos intelectuales como un aspecto importante en el desarrollo de la cognición sin embargo Eisner menciona que esta asociación puede ser errónea debido a que el significado de cognición se vincula al proceso dinámico y de interacción del individuo con el

ambiente que le posibilita adaptarse, entendiendo esto en la conformación del currículo se deja de lado posibles herramientas educativas como la pintura, escultura o las metáforas que podría influenciar positivamente en el pensamiento, el educador en consecuencia entiende que no tiene la responsabilidad de administrar conocimientos referentes a la educación ecológica, la historia social o económica del mundo, el teatro, la antropología o el periodismo crítico.

**Construcciones Teóricas En Torno Al Currículo:** En la medida que se han realizado construcciones conceptuales respecto al currículo se estableció que existe una diferenciación respecto a las relaciones entre la teoría y la práctica, así como como la posición de la educación y la escolarización respecto a la sociedad y la cultura, de esta manera se ha propuesto desde diversos autores tres teorías mencionados por (Rubilar, Correa, & Lira, 2004, pág. 25) en el documento curriculum y evaluación:

**Teoría Curricular Técnica:** las necesidades sociales se trasladan al ámbito educativo, tornándose en los propósitos que impulsan el desarrollo de los programas que se van a establecer, teniendo como fundamentación las teorías o conocimientos científicos, el docente es concebido como un seleccionador de técnicas para aplicar los contenidos, el alumno es un objeto moldeable del que se espera tener resultados específicos por medio de la evaluación, esta se hará como un procedimiento de control y verificación de mejores técnicas, no de mejora en el proceso enseñanza- aprendizaje.

**Teoría Curricular Práctica:** se adopta una posición más activa de la educación y su contribución a la sociedad se verá reflejada mediante el desarrollo de personas educadas, con la capacidad de ser reflexivas, críticas y de actuar con sensatez, el docente por tanto deberá representar esta idea además de comprender las situaciones de interacción -alumno/docente, alumno/alumno- para deliberar cuáles prácticas van a permitir que el proceso enseñanza- aprendizaje sea el más apropiado, esperando como resultado de este la construcción de significados que le proporcionan sentido a las acciones, la evaluación se centrará en el análisis de los procesos realizando una interpretación de las situaciones de interrelación social que se lleven a cabo en el aula siendo posible verificar si se tienen dificultades en la apropiación de los contenidos formulando así nuevas estrategias, referentes conceptuales o incluso sí se considera necesario de cambiar todo el proceso práctico.

**Teoría Curricular crítica:** se parte de la perspectiva que la sociedad no es racional ni justa como se espera, más bien se considera que las bases sobre las que se actúa son injustas,

irracionales y de coerción teniendo como efecto una interpretación del mundo distorsionada que se adopta como natural, dentro de sus propósitos estará el analizar a la sociedad y sus efectos en la visión que ha formado cada individuo así como la contribución de la educación en la reproducción sociocultural, así pues el docente deberá ser autorreflexivo con respecto a sus valores y objetivos educativos debido a que estos pueden estar condicionados a los parámetros o interpretaciones sociales, el proceso de enseñanza por tanto va a requerir que se tomen bases teóricas que serán validadas a través de la reflexión en la práctica proponiendo así la potenciación de la emancipación de los seres humanos asumiendo la vida con responsabilidad.

### **La Teoría Curricular Práctica en el PCP:**

La teoría curricular seleccionada que proporcionará orientación a la estructura educativa del PCP va a ser la TCP, así pues, se realizará una profundización respecto a ella; en el siguiente cuadro se ilustra cómo opera en el campo del conocimiento.

***Tabla 3. Especificaciones teoría curricular práctica.***

<b>TEORÍA PRÁCTICA</b>	
<b>Impresión Sobre El Currículo:</b>	En estado moribundo por haber huido de la práctica.
<b>Tipo De Racionalidad:</b>	Interés práctico, interpretativo y hermenéutico, humanista, liberal, interactivo, teórico-práctico, utiliza la comprensión.
<b>Valores:</b>	Se consideran prescritos, pero se relativizan, interpretables, explícitos, se reconoce su influjo en la praxis docente, la axiología existe como ciencia social.
<b>Relación Teoría/Práctica:</b>	Relacionadas Retroalimentación mutua.

Fuente: Tomado del capítulo II, concepciones curriculares del libro Curriculum y evaluación de (Rubilar, Correa, & Lira, 2004)

La teoría curricular práctica, reconceptualizadora, interpretativa simbólica o interpretativo cultural como se ha denominado desde diferentes autores nace en los años 70 centrándose en el desarrollo de los procesos más que en los contenidos construyéndose en los procesos de investigación -acción como una crítica al modelo técnico, dando explicación al cuadro los valores se denominan prescriptivos debido a que forman parte de un contexto socio-cultural determinado

en el marco de esta propuesta curricular particular se han de ser abierto y flexible con ellos reconociéndolos con un valor axiológico y parte de los objetivos de la práctica educativa, este modelo se construye en la relación de la práctica y la teoría como aspectos que se retroalimentan mutuamente dado que es en la interacción entre ambas donde se encuentra la riqueza del aprendizaje, proporcionando contenidos para la ejecución pero también la capacidad de reconocer las dificultades en el ámbito para mejorar en el proceso, la concepción de enseñanza se define como un espacio para el desarrollo de diferentes capacidades, valores e ideales sociales.

**Tabla 4. Especificaciones del diseño curricular.**

<b>DISEÑO CURRICULAR</b>	
<b>Objetivos:</b>	Construcción de objetivos en forma de capacidades-destrezas y valores-actitudes, como finalidades básicas del proceso de enseñanza-aprendizaje.
<b>Contenidos:</b>	Han de presentarse en forma de problemas a resolver, esquemas a integrar, hipótesis a comprobar desde una perspectiva constructiva y significativa.
<b>Métodos-Procedimientos-Actividades:</b>	Han de ser amplios, contextualizados, adaptados a los conceptos previos del alumno y se han de orientar con claridad no al aprendizaje de contenidos sino a desarrollar la cognición (capacidades-destrezas) y la afectividad (valores - actitudes).
<b>Evaluación:</b>	Ha de ser procesual sobre todo cualitativa formativa deliberativa e iluminativa y por ello ha de centrarse más en los procesos que en los contenidos: evaluación de capacidades-destrezas y valores-actitudes.
<b>Rol Docente- Estudiante:</b>	<p>El profesor actuará como reflexivo técnico crítico y mediador del aprendizaje, orientando y guiando el proceso de crecimiento de los alumnos. Es investigador de la acción que reflexione elaborar diseñar su propia práctica.</p> <p>El estudiante es el principal agente en la construcción del conocimiento, lo que significa que él es el que organiza, relaciona y jerarquiza los conocimientos en su mente.</p>

Fuente: Tomado del capítulo II, concepciones curriculares del libro Curriculum y evaluación de (Rubilar, Correa, & Lira, 2004).

Esta teoría curricular se divide en tres concepciones la cognitiva, la práctica y la reconceptualista, por tanto, para este PCP se tomará la concepción reconceptualista que tendrá como propósito realizar una revisión crítica de los modelos curriculares de tipo academicista en búsqueda de una escuela humanista dejando de lado las perspectiva del hombre como máquina, acá lo relevante no serán las conductas sino las acciones e intenciones que se encuentran inmersas en ellas. Además, desde la visión del currículo reconceptualista se pueden identificar tres áreas, la visión escéptica ante la ciencia social, la visión perfectico-global basada en la psicología humanística y la visión introspectiva e intuitiva.

Los principales principios del currículo reconceptualista desde (Marsh, 1992 citado por Rubilar, Correa, & Lira, 2004) son:

- El currículum debe ser percibido como una visión holística, global y orgánica de la gente y en relación con la naturaleza.
- El individuo es el principal agente en la construcción del conocimiento y es por tanto portador de la cultura como creador de ella.
- El significado se obtiene desde nuestra experiencia base por ello es necesario identificar, reconstruir y reorganizar experiencias de base tanto individuales como grupales.
- Las experiencias previas son importantes en el desarrollo significativo del currículo.
- La libertad personal y el logro de altos niveles de conciencia son valores centrales.
- La diversidad y el pluralismo son a la vez fines y medios para lograr estas metas. Son necesarias nuevas formas de lenguaje para construir nuevos significados sobre el currículum.

En concordancia con lo que se ha expresado como propósito de este PCP la importancia del currículo práctico radica en la visión humanista que posee, dado que en esa medida el diseño para la construcción del mismo se hará desde la comprensión de la persona como un agente interactivo del acto educativo que aprende en la práctica y que por medio de los procesos de enseñanza-aprendizaje se posibilita el conocimiento, el desarrollo de sus capacidades, la cognición y la afectividad, abriendo de esta manera la posibilidad de implementar contenidos respecto a la problemática base que se tiene que es la A.D , orientando al individuo hacia nuevos saberes que fortalezcan el A.C y A.Z en la puesta en escena de la práctica pedagógica.

### **2.3.4 Modelo Pedagógico**

Un modelo pedagógico se construye de la reflexión sobre los fenómenos o relaciones teóricas que enmarcan a una serie de acciones pedagógicas, por tanto, es la representación esquematizada de las pautas por medio de las que se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en el individuo, brinda una perspectiva amplia de análisis sobre el acto educativo que servirá de base para orientar o guiar la formación educativa además de establecer los criterios con los que esta será ejecutada. De manera que puede conceptuarse como un mecanismo de propagación cultural que se genera a partir de la elección, organización, distribución y evaluación del conocimiento académico estudiantil.

Los modelos pedagógicos responden a diferentes interrogantes, criterios o componentes básicos planteados de diversas formas por los pedagogos entre los que se identifican: ¿Para qué enseñar? (fines), ¿Qué se debe enseñar?: (contenidos), ¿Qué medios recursos y técnicas se deben utilizar? (métodos), ¿Como garantizar y medir los resultados? (evaluación), ¿Qué tipo de ser humano y sociedad se proyecta? (desarrollo humano y social) así mismo desde otras perspectivas se menciona que un modelo pedagógico atenderá a un concepto de ser humano como una meta esencial de formación, caracterizando el proceso formativo a través de la comprensión de las dimensiones, dinámicas y secuencias del desarrollo humano estableciendo el ritmo en que estas deberán desarrollarse realizando especificaciones respecto a qué experiencias educativas van a impulsarlo de igual forma qué contenidos serán necesarios, explicando que tipo de relación se establece entre el educador-alumno y los métodos o técnicas que sean más eficaces en la práctica educativa.

**Modelo pedagógico integrador o emergente de Hipólito Camacho:** El modelo pedagógico que se considera pertinente utilizar como recurso que guía el proceso educativo del PCP es el modelo pedagógico integrado o emergente de Hipólito Camacho Coy, dentro de la contextualización que él realiza hace referencia a que uno de los propósitos del MPI es superar la visión dualista del cuerpo asumiendo a la E.F como una disciplina pedagógica que contribuye en la formación integral del ser humano, el desarrollo de las diferentes dimensiones -cognitivo, estético, corporal, comunicativo, ético, actitudes y valores- del hombre, de igual forma, plantea que mantenga un progresivo mejoramiento y sea capaz de convivir de manera armónica en la sociedad.

El MPI es constante en prestar atención al estudiante, caracterizándolo como un ser autónomo, creativo y crítico que posee experiencias previas relevantes en el proceso pedagógico, su ideal por tanto se va a ligar con la formación de un ser con las características anteriormente mencionadas que aporte en la construcción de una sociedad democrática participativa y justa, reconoce la influencia del contexto sociocultural al interior del ámbito educativo por lo que de este modo se constituye un diálogo de saberes entre los miembros de esta comunidad, haciendo una mención específica sobre el rol del estudiante y el maestro se considera que ambos aportan al proceso enseñanza-aprendizaje al entablar una relación dialógica, la evaluación se va a centrar en el proceso teniendo en cuenta las experiencias que el estudiante viva en la práctica, y tiene como eje que en esta se dé la participación de todos los involucrados llevándose a cabo una evaluación, coevaluación y heteroevaluación.

Al plantear dentro sus características la participación el MPI hace referencia a que el éxito o fracaso va a depender de todos los involucrados del proceso educativo, para que este tipo de situaciones hagan parte de su práctica vincula al trabajo estilos de enseñanza como lo la enseñanza recíproca en donde el docente se encargará de compartir los temas que se desarrollarán a lo largo del ciclo escolar y junto con el estudiante se va a discutir, concertar y aprobar este plan, de igual manera podrá darse al establecer trabajos en grupos pequeños donde se espera que los estudiantes que posean mejor dominio puedan ayudar a los que presentan dificultades, realizando retroalimentación continua y coevaluación en donde además de detectar las deficiencias se planteen mecanismos colectivos para superarlas.

Otro estilo que se emplea en el proceso del MPI es la enseñanza en pequeños grupos que podrán establecerse entre un mínimo de 3 hasta un máximo de 8 integrantes, en donde se espera gran responsabilidad por parte de todos, buenas capacidades comunicativas, así como habilidades de liderazgo por parte de los estudiantes que tomen este rol en sus equipos, por último se menciona a la micro enseñanza que guarda similitud con los anteriores, aquí los estudiantes serán monitores con los que el docente tendrá estrecho contacto informándoles de los elementos de aprendizaje y otros elementos como la distribución, refuerzos, errores estos a su vez se comunicaran con sus compañeros permitiendo la comunicación sobre aspectos de la planificación y desarrollo de las clase se espera rotar permanentemente para dar la oportunidad de participación a todos. Estos estilos tendrán por objetivo el reforzar la autonomía y liderazgo al permitir la toma de decisiones y adquirir responsabilidades compartidas que se verán reflejadas en el éxito o

fracaso de la práctica pedagógica. Así mismo podrán utilizarse estilos como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas que van a favorecer el desarrollo cognitivo del estudiante.

Los principios didácticos importantes para tener en cuenta en el desarrollo del MPI según (Coy, 2003, pág. 94) serán:

**Conciencia y actividad:** Tanto el estudiante como el docente deberán reconocer el valor y utilidad que tendrá el realizar determinada actividad en la clase de esta forma se espera que sea ejecutada activamente y con interés.

**Sistematización:** Se debe tener una continuidad en el proceso partiendo de los conocimientos que han dejado las clases anteriores además de atender a una integración con otras áreas de estudio proporcionando mayor eficiencia en el acto educativo.

**Elevación gradual de las exigencias:** La intensidad carga y dificultad que exige un esfuerzo físico y mental deberá ir aumentando progresivamente posibilitando que el estudiante esté en condiciones para continuar con sus demás responsabilidades a lo largo del horario de estudio.

**Atención individual y colectiva:** El docente deberá reconocer las diferencias que caracterizan a cada estudiante, así como que hacen parte de un grupo, por tanto, tendrá en cuenta esto para la asignación de tareas y el nivel de exigencia en el rendimiento, aun así, podrá establecer responsabilidades similares para todos los miembros del grupo.

**Fomento de la creatividad:** Es una apuesta para generar cambios en las dinámicas de clase tradicionales de la E.F, utilizando medios como la danza, la expresión corporal o el juego colectivo como un medio que posibilita el potencial creativo tanto del docente como del estudiante.

**Integración social:** El docente motivará la interacción y participación de los estudiantes como herramienta de fortalecimiento de la integración social, fomentando el trabajo grupal y aspectos como la responsabilidad, habilidades comunicativas y la capacidad crítica.

**Conciencia ecológica:** El estudiante debe asumir una posición crítica respecto a la incidencia del ser humano en el ecosistema, así como qué acciones se han emprendido para contrarrestar los daños causados, teniendo en cuenta que lo ecológico también hace referencia al cuidado del cuerpo y los sistemas que lo componen visibilizando los efectos de la actividad física en el bienestar evitando en lo posible los traumatismos en la práctica.

*Tabla 5. Especificaciones del modelo pedagógico.*

<b>MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADO O EMERGENTE</b>	
<b>FINALIDAD:</b>	Desarrollo de un ser humano crítico y creativo, motriz, social e intelectualmente capaz de interactuar en la sociedad.
<b>ROL DEL PROFESOR:</b>	Poseedor de un saber y una autoridad que comparte con el estudiante de manera dialógica, orientador y guía del proceso de aprendizaje.
<b>ROL DEL ESTUDIANTE:</b>	Ser humano con capacidades y conocimientos que comparte con el profesor. Capaz de auto transformarse.
<b>DEFINICIÓN DE CONTENIDOS:</b>	Estructurado de manera participativa tomando como referencia un currículo de base y llegando a establecer un currículo pertinente.
<b>EVALUACIÓN:</b>	De carácter formativo, participativo, sistemático y permanente, con presencia de procesos de autoevaluación y coevaluación.
<b>MÉTODO:</b>	De participación real: Enseñanza recíproca, resolución de problemas, descubrimiento.

Fuente: Tomado de pedagogía y didáctica de la educación física, (Coy, 2003, pág. 74).

Las concepciones actuales de cómo se debe llevar a cabo el proceso educativo delegan ciertas funciones al educador físico, teniendo como efecto una visión estereotipada de que contenidos usualmente se desarrollan en la clase, el MPI permite que el docente haga partícipe al estudiante de las decisiones del proceso además de ir estableciendo nuevas dinámicas para el aprendizaje, debido a esto la promoción de un ser humano integral se vuelve uno de sus objetivos es acá donde entra la propuesta de fortalecimiento del A.C y la A.Z ya que a medida que se va permitiendo al estudiante afianzar estas dos construcciones mentales es que se logra mejorar aspectos en el óptimo rendimiento de las tareas que le sean delegadas, además de poseer la capacidad de responder crítica y reflexivamente a las situaciones problemáticas que puedan incidir en el estado emocional que experimente. Con respecto a la ansiedad los contenidos podrán orientarse a la concientización de los efectos desadaptativos que este estado emocional provoca en el cuerpo, así como las consecuencias a nivel mental brindando conocimiento y oportunidad desde la actividad física que se lleve a cabo en el proceso pedagógico de enseñanza-aprendizaje de disminuir síntomas fisiológicos.

## **2.4 Dimensión Disciplinar:**

### ***2.4.1 Tendencia De La Educación Física, Tendencia integradora o complementaria de Hipólito Camacho Coy***

Desde la teoría que el autor plantea las prácticas de la E.F desde una perspectiva de complementación se enriquecen con los contenidos que proporcionan otras tendencias generando que el proceso sea más dinámico atractivo y versátil, logrando que se desarrollen objetivos diversos debido a la integración de saberes, así pues, la T.I posee una visión global del individuo atendiendo al ser humano de manera integral dejando de lado la concepción tradicional mecanicista.

La E.F será el conjunto de procesos pedagógicos con énfasis en la corporalidad y las manifestaciones motrices que tendrá como fin la formación integral del ser humano, asumiendo que el papel de las prácticas así como de las actividades que en esta se lleven a cabo prioricen el óptimo desarrollo de las dimensiones corporal-cognitiva-ética-afectiva, planteándose así un enfoque biopsicosocial que va a orientar las acciones educativas, en torno a lo psicológico se deberá tener en cuenta las etapas de desarrollo y el nivel de maduración en busca de un pensamiento, interacciones y acciones motrices más avanzadas, desde lo social el contexto brindara las condiciones para que el sujeto interactúe y se incorpore en diferentes grupos humanos, como último factor lo biológico apunta al reconocimiento del cuerpo como posibilitador de movimiento desde donde se desprende la capacidad para vivir, generando conciencia sobre la importancia de su cuidado. Los objetivos desde una visión amplia del movimiento apuntan al desarrollo de capacidades comunicativas, creativas, físicas, técnicas, de conocimiento y convivencia, atendiendo a las necesidades del sujeto de manera que puedan adaptarse las prácticas además de los contenidos en torno a las condiciones del medio y posibilidades del estudiante.

La estructura conceptual bajo la cual se argumenta la T.I retoma aspectos básicos del desarrollo humano manifestando cuatro núcleos temáticos que deberán desarrollarse integralmente en todo el transcurso de la escolaridad, estos son: categorías de movimiento, capacidades físicas, aspectos científico, tecnológico y saber popular; saber social. Desde la concepción metodológica el docente plantea el proceso desde una visión creativa y crítica, teniendo de base tres principios la autonomía, la participación y la democracia, la evaluación se

plantea como un análisis curricular visualizando aspectos positivos o negativos buscando siempre mejorar en las deficiencias que en el proceso se puedan presentar, por tanto, resulta importante que sea participativa, permanente, integral e investigativa brindando confiabilidad en los resultados con mecanismos como la heteroevaluación, la coevaluación y la autoevaluación.

Tabla 6. Relaciones contenidos de la tendencia, problemática y propósito educativo.

LA EDUCACIÓN FÍSICA CONTEXTO TRANSFORMADOR QUE PERMITE FORTALECER EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOCONFIANZA POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DISMINUIR EL IMPACTO DE LA ANSIEDAD EMOCIONAL.											
<b>Propósito:</b>		Fortalecer el A.C y la A.Z por medio de los contenidos de la E.F disminuyendo los efectos de la ansiedad desadaptativa.									
<b>Objetivo De La Tendencia:</b>		Conjunto de procesos pedagógicos que tienen como eje la corporalidad y sus manifestaciones motrices en función de la formación integral del ser humano física, motriz e intelectualmente capaz de interactuar.									
ANSIEDAD				TENDENCIA INTEGRADORA O DE COMPLEMENTACIÓN						UNIDADES	
<b>FORMACIÓN PROGRESIVA</b>		<b>CAPACIDAD ADAPTATIVA</b>		<b>AUTOCONCEPTO</b>		<b>AUTOCONFIANZA</b>		<b>PSICOLÓGICO</b>		<b>EMOCIONAL</b>	
Disminución de los síntomas fisiológicos		Imagen positiva		Lenguaje corporal		Seguridad Inseguridad		Análisis Interpretación Conceptualización		Salud, Cultura, Deporte, Desarrollo humano	
Reconocer		Valores- capacidades		Estado emocional		CONOCIMIENTO CIENTÍFICO-TECNOLÓGICO-POPULAR		Técnicas		Elementales, Medios seleccionados, Explicación de funciones orgánicas	
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>				<b>SOCIAL</b>		<b>FORMACIÓN SOCIAL</b>		Carácter Axiológico		Valores humanos, Responsabilidad solidaridad, liderazgo	
<b>DIMENSIONES</b>				<b>MENTAL</b>		<b>MENTAL</b>		Hábitos Saludables		Inversión del tiempo libre	
<b>FÍSICA</b>		<b>BIOLÓGICO</b>		<b>CATEGORÍA DE MOVIMIENTO</b>		Afianzamiento Calidad en la ejecución		Locomoción		<b>CAPACIDADES FÍSICAS</b>	
								Manipulación		Actividad armónica entre el sistema nervioso central, óseo, muscular y el ambiente.	
								Equilibrio		Capacidades condicionales y coordinativas	
<b>TRABAJO COLECTIVO</b>				<b>TRABAJO INDIVIDUAL</b>				<b>ACCIÓN</b>		<b>REFLEXIÓN</b>	
3				2				1		Experiencia emocional y Corporal de la Ansiedad ¿Oportunidad o Dificultad?	
4				3				2		Cambios en el cuerpo y el movimiento ¿Potencial de acción?	
Resolviendo problemas				Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta a situaciones problema?							

### 3. CAPITULO III DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN

#### 3.1 Justificación

Al realizar el proceso de fundamentación del proyecto curricular particular desde la indagación de la problemática generada por la A.D en los diferentes contextos tanto cotidianos como de educación formal, informal y no formal, se plantea realizar al interior de la población a intervenir un proceso educativo que se encamine en disminuir los diversos síntomas que se derivan de este estado emocional, al igual que incidir en el fortalecimiento del A.C y la A.Z como dos grandes factores que posibilitan mejorar la respuesta ante SP o de adversidad.

Desde la E.F como disciplina pedagógica se busca incidir en el desarrollo del potencial humano de cada individuo desde sus particularidades, por tanto, se debe tener en cuenta a las emociones pues estas juegan un papel fundamental en el rendimiento óptimo, puesta en escena de las capacidades y cómo se gestionan las acciones antes las responsabilidades o exigencias de la vida, así pues, un mejor manejo de estas va a propiciar que la capacidad de respuesta frente a las SP sea más adecuada haciendo de la experiencia un momento de aprendizaje más enriquecedor.

En este camino educativo que se ha planteado para aportar en la solución de esta problemática, la práctica de actividad física mediada a través de los juegos, talleres de expresión corporal o deportes será determinante puesto que como se menciona en la teoría tiene una serie de beneficios no solo a nivel físico sino mental y psicológico que le proporcionan al individuo una sensación de bienestar luego de su ejecución, en consecuencia se busca que esta práctica de AF intencionada se realice desde la conciencia corporal que implica una serie de procesos mentales de reconocimiento de los cambios que se producen en el cuerpo al experimentar en este caso el estado emocional de la ansiedad, causando en el individuo reflexiones de la experiencia, acciones para manejar estas conductas y respuestas adaptativas a los estímulos del ambiente.

#### 3.2 Propósito Educativo

Desde la contextualización que se elaboró en torno a la problemática generada por la ansiedad, así como, la fundamentación disciplinar, pedagógica y humanística que permiten plantear un proceso educativo consignado en este trabajo de grado, se pretende realizar

intervenciones que aporten en la solución de esta problemática en la población en donde se haga presente, por tanto, desde la E.F como campo de acción que tiene por énfasis la experiencia corporal se pretende que las prácticas ejecutadas tengan como propósito educativo brindar a las personas involucradas en la intervención un ambiente de aprendizaje, contenidos educativos, reflexiones, acciones y experiencias pedagógicas enriquecedoras que aporten en la disminución de los síntomas derivados de la ansiedad como estado emocional que se manifiesta en respuestas desadaptativas, en esta medida, se plantea como medio para llegar a este propósito a la actividad física con la intencionalidad de proveer sensaciones de bienestar al individuo además de permitir el fortalecimiento del A.C y la A.Z como valor añadido que contribuye en un mayor conocimiento de sí mismo para emplear las herramientas y proponer alternativas ante situaciones problema, finalmente no dejar de lado la oportunidad de enseñanza que permite la E.F a través del cuerpo y el movimiento posibilitando mejorar la calidad de vida.

### **3.3 Objetivos**

#### ***3.3.1 Objetivo general***

Desarrollar un proceso educativo crítico, reflexivo y consciente en la clase de Educación Física por medio de la actividad física intencionada en pro del fortalecimiento del autoconcepto y la autoconfianza que permita la disminución de los síntomas de la ansiedad y la transición de un estado de A.D a uno adaptativo posibilitando la búsqueda de posibles soluciones a situaciones emocionales problemáticas que interfieren en el adecuado desarrollo de las actividades y responsabilidades sociales, académicas y familiares del estudiante.

#### ***3.3.2 Objetivos específicos***

- Identificar las características, síntomas y cambios que produce un estado emocional con incidencias negativas en las diferentes dimensiones del ser.
- Establecer un conjunto de acciones pedagógicas que permitan el reconocimiento de las capacidades y dificultades que posee cada individuo empleando este conocimiento en fortalecer el A.C y la A.Z.

- Examinar los factores internos y externos con sus posibles particularidades que inciden en el individuo y que tienen como resultado un estado de A.D.
- Orientar al estudiante en la búsqueda de herramientas físicas, mentales y emocionales que le guíen y movilicen hacia pensamientos y acciones resolutivas.
- Realizar un proceso educativo que posibilite a cada individuo gestionar el estado emocional de la ansiedad para brindar respuestas de solución ante situaciones problemáticas.

### 3.4 Planeación General

*Tabla 7. Programa.*

PROGRAMA					 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Secretaría de Educación</i>	
SESIONES DE CLASE		NOMBRE DE LA CLASE	OBJETIVO DE LA CLASE	TEMÁTICA Y CONTENIDOS.		
OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE.		1. Observación del contexto y la población.	Por medio de la observación no participante, identificar rasgos de ansiedad además de caracterizar a la población.	Reconocimiento de la población.		
DIAGNÓSTICO.		2. ISRA (Inventario de situaciones y respuestas de la ansiedad).	Realizar un análisis del grado de ansiedad presente en la población que se va a intervenir.	Diagnóstico de ansiedad en la población, respuesta que se presenta en el aspecto cognitivo, fisiológico y motor de la ansiedad.		
Participación	Reflexión	SESIONE	Experiencia	3. Dificultades de la ansiedad.	Reconocer las posibles dificultades que debe afrontar el	Exteriorización de las ideas-seguridad contra vergüenza y duda.

<b>MOMENTOS DE LA CLASE</b>	<b>Acción</b>	<b>SESIONES 5-6</b>	<b>Cambios en el cuerpo y el movimiento ¿Potencial de acción?</b>		individuo debido a la ansiedad.	Expresión corporal.	
				4. Oportunidades de la ansiedad.	Identificar las oportunidades que la ansiedad brinda durante una situación problema.	Preparación ante las situaciones problema. Capacidad comunicativa.	
			<b>SESIONES 7-8</b>	<b>Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta</b>	5. Acción o bloqueo.	Indicar los dos posibles caminos que toma la ansiedad cuando se presenta.	Confrontación ante estímulos que obliguen al individuo a salir de su zona de confort. Percepción espacio temporal, coordinación.
					6. Reconocimiento de capacidades y dificultades.	Reconocer las capacidades y limitaciones de cada individuo.	Locomoción-manipulación-equilibrio. Esquema corporal.
			<b>SESIONES 7-8</b>	<b>Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta</b>	7. Reflexiones sobre sí.	Examinar aspectos particulares que ayudan a superar estados emocionales adversos.	Imagen personal-industriosidad frente a inferioridad. Valores humanos, esquema corporal.
					8. Seguridad en sí mismo.	Considerar aspectos que representan fortalezas y cualidades para dar solución a etapas de crisis.	Confianza frente a desconfianza, imagen positiva. Lenguaje y expresión corporal.
			<b>SESIONES 7-8</b>	<b>Resolviendo</b>	9. Analizando los problemas.	Analizar situaciones de la vida cotidiana que	Control sobre la conducta y exteriorización de las

					pueden afectar el estado emocional y cómo afrontarlo.	intenciones. Corporeidad.
				10. Estrategias de solución.	Reconocer ideas y estrategias con lo que sea posible dar solución a problemáticas de la vida cotidiana.	Iniciativa y liderazgo. Actividad física deportiva, posibilidades de movimiento, reacción y orientación.
				11. Posibilidades de logro.	Crear situaciones problemáticas en las que el estudiante busque soluciones.	Autonomía y creatividad. Expresión corporal, baile, ritmo y movimiento.
<b>EVALUACIÓN FINAL</b>				Rúbrica cualitativa.	Realizar una evaluación cualitativa del proceso educativo.	Evaluación del proceso educativo.

La planeación general del proceso de implementación del PCP tiene como características principales los siguientes ítems:

**Sesiones de Clase:** En esta apartado se plasma el número de prácticas que se espera realizar y se establecen cuáles serán los momentos que dentro de la implementación se van a llevar a cabo, asignándose de esta forma una sesión de observación no participante para la recopilación y reconocimiento de la población, una sesión de diagnóstico para verificar si está presente la problemática y en qué medida afecta a las personas involucradas, diferentes sesiones de clase en donde se pondrá en marcha el proceso educativo por medio de las actividades planificadas y que toma de referencia ciertas preguntas o ejes conceptuales, y finalizando una sesión de evaluación que tienen por objetivo recoger información sobre los aportes del proceso pedagógico implementado para cada individuo.

### **Ejes**

***Experiencia emocional y Corporal de la Ansiedad ¿Oportunidad o Dificultad?:*** Las clases que desde este eje se van a desarrollar buscan que cada individuo reflexione y pueda identificar características sintomatológicas de la ansiedad que se manifiestan como cambios

fisiológicos, cognitivos o motores en el cuerpo y qué estrategias mediante la actividad física pueden emplearse para su disminución, igualmente se hará énfasis en la implicación que tiene este estado emocional siendo una dificultad u oportunidad para dar respuesta a diversas SP teniéndose resultados favorables o contraproducentes de la gestión que se realice.

***Cambios en el cuerpo y el movimiento ¿Potencial de acción?:*** Con las reflexiones realizadas previamente este eje busca que el individuo reconozca que la ansiedad puede manifestarse mediante diferentes mecanismos de respuesta en específico el bloqueo o la acción, partiendo de esta idea la conciencia corporal toma relevancia al permitir al individuo determinar los cambios que toma el cuerpo en cada uno de estos comportamientos, por consiguiente, se trabajara en el reconocimiento de las capacidades y dificultades de cada estudiante lo cual brindará mayor conocimiento sobre sí mismo permitiendo que cada persona determine qué acciones tomar frente a las SP.

***Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta a situaciones problema?:*** Las clases que se derivan de este eje parten del trabajo realizado anteriormente buscando que las reflexiones sobre las capacidades personales se vuelvan una estrategia de fortalecimiento que permita identificar posibles soluciones a situaciones que generan ansiedad, en esta misma línea la sesión planteada considera que se reconozca la emoción como posibilidad de acción y que el conocimiento de sí brinde una mayor seguridad y confianza en la respuestas empleadas.

***Resolviendo problemas:*** Desde el aprendizaje adquirido en las clases anteriores cada estudiante va a emplear sus conocimientos en este nuevo eje para identificar, analizar y buscar estrategias que le posibiliten por medio del cuerpo y el movimiento dar soluciones adaptativas a diversas SP, gestionando estados de AD y poniendo en escena sus capacidades.

**Nombre de la clase:** En esta sección se define no solo como se va a denominar cada sesión implementada, sí no que además va a permitir identificar bajo qué premisa se van a movilizar los objetivos, el énfasis de la problemática que va a tener cada clase y la subdivisión de las dinámicas que se efectúen bajo ciertos conceptos a trabajar, es así como se planean 12 clases, 9 de ellas enfocadas en el trabajo de la problemática y las 3 restantes en el proceso de reconocimiento y evaluación.

**Objetivo de la clase:** En este componente del programa se definen los propósitos de cada sesión teniendo en cuenta que guarden coherencia tanto con cada uno de los ejes

orientadores del proceso como con el énfasis del eje que se va a tomar, orientando en esta medida la práctica al definir hacia dónde se van a movilizar los contenidos y las acciones educativas.

### 3.5 Contenidos

Desde los ejes propuestos en el diseño del programa los contenidos y temáticas que se emplearán en el proceso educativo se plantean tomando como énfasis los objetivos que se definieron para cada sesión de clase, de igual forma está implícito que estos se van a dirigir al fortalecimiento del AC y la A.Z pues de esta forma se puede incidir en la disminución y contextualización de la AD, por lo tanto, se seleccionan diferentes características que hacen parte de los grandes ejes de la problemática y en concordancia con la E.F se relacionan con temáticas tanto de la tendencia de esta disciplina como con características de la teoría del desarrollo humano, el propósito delegado a cada uno de los contenidos seleccionados será dar a conocer a los estudiantes los conceptos claves del proyecto, brindar herramientas de gestión frente a la ansiedad, disminuir su incidencia sintomatológica, que cada estudiante mediante sus capacidades, cualidades o destrezas de solución a SP y que el cuerpo y el movimiento sean agentes principales de la enseñanza y el aprendizaje movilizando cada una de las actividades que se lleven a cabo en la implementación del PCP.

**Tabla 8. Proceso educativo.**

PROCESO EDUCATIVO.			 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela de Educación</small>
Sesiones De Clase	Metodología	Principios Didácticos	Evaluación
<i>Observación no participante</i>	Observación del contexto y la población.	Caracterizar la población, reconociendo las necesidades además de las relaciones con la problemática.	Cualitativa, Reconocimiento de las particularidades de la población.
<i>Diagnóstico</i>	Test ISRA. Cuestionario de preguntas.	Reconocer la incidencia de la ansiedad en tres mecanismos de	Cuantitativa. Análisis de los datos recopilados por medio del test ISRA

			respuesta-cognitivo, fisiológico, motor- en los estudiantes.	determinando el nivel de ansiedad de cada estudiante.
<i>Sesión 3</i>	Reflexión, acción, participación,	Actividad física intencionada, enseñanza recíproca, trabajo individual y trabajo cooperativo, descubrimiento guiado, resolución de problemas.  reforzar continuamente la autonomía, el liderazgo, la toma de decisiones y adquisición de responsabilidades. Juegos, formas jugadas, danza, talleres y representaciones.	Conciencia, actividad, sistematización, elevación gradual de las exigencias, atención individual y colectiva, fomento de la creatividad, integración social y conciencia ecológica.	Retroalimentación continua, llevándose a cabo una evaluación del proceso no del resultado, por medio de una rúbrica cualitativa que determina criterios de avance en el aprendizaje.
<i>Sesión 4</i>				
<i>Sesión 5</i>				
<i>Sesión 6</i>				
<i>Sesión 7</i>				
<i>Sesión 8</i>				
<i>Sesión 9</i>				
<i>Sesión 10</i>				
<i>Sesión 11</i>				
<b>Evaluación final</b>	Rúbricas evaluativas.  Por medio de la observación y preguntas.		Las rúbricas permiten evidenciar el proceso mediante ítems que evalúan criterios cualitativos, reconociendo la disminución de la ansiedad.	Cualitativa proceso de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

### 3.6 Metodología

Entrando en la materia del proceso, las estrategias que van orientan la acción pedagógica desde la metodología serán las siguientes:

### ***3.6.1 Observación no participante***

Como primer recurso en la indagación de la problemática se empleará esta herramienta para la recolección de información de la población teniendo en cuenta no participar en las dinámicas que en esta se lleven a cabo, lo que va a permitir reconocer aspectos del fenómeno de estudio en su estado natural, para realizar este proceso el docente realizará observación directa con el objetivo de identificar particularidades de la ansiedad manifestadas en el lenguaje corporal de las personas, cabe mencionar que este momento será el primer acercamiento al grupo lo que va a permitir conocer más respecto a ellos al caracterizarlos, teniendo en cuenta particularidades como la cantidad de individuos, la edad, el sexo, nivel de participación, comportamientos, entre otros aspectos, con lo que se espera determinar si la problemática está presente y como se está manifestando.

### ***3.6.2 Test de aplicación ISRA***

El segundo recurso empleado en el proceso educativo será el test ISRA un inventario de situaciones y respuestas a la ansiedad diseñado por J. J. Miguel Tobal y A. R. Cano Vindel con el objetivo de ser una herramienta de evaluación de la ansiedad ante tres mecanismos de respuesta que son el cognitivo, fisiológico y motor, para realizar este procedimiento se tendrá en cuenta la relación que se establece entre situación generadora y respuesta que se manifiesta debido a este estado emocional, proporcionando al ser implementado amplia información sobre rasgos específicos que provocan la ansiedad y el grado en que se manifiesta en la población, categorizando de esta manera su incidencia en una escala numérica que se clasifica e interpreta entre mínima, moderada, marcada, severa o extrema.

Su uso dentro del proyecto va a permitir al docente realizar un diagnóstico sobre el nivel de ansiedad presente en la población, al igual que reconocer cuáles situaciones específicamente para cada individuo son más frecuentes en provocar que se presente igualmente se dará importancia a los factores específicos como evaluaciones, fobias, interacción social y circunstancias de la vida cotidiana con lo que se tendrá una perspectiva más amplia del grado de afectación que representa esta problemática para el grupo que haga parte de la intervención.

### **3.6.3 Sesiones de clase**

En esta misma línea y luego de realizar los dos procesos anteriores para obtener más información de la población, el trabajo que se llevará a cabo a continuación dentro de cada sesión se va a dividir en tres momentos claves para el proceso de enseñanza-aprendizaje, cabe recalcar que estos podrán darse de manera simultánea en el transcurso de la clase, pero se van a delimitar momentos en el que cada uno tendrá mayor relevancia, los momentos se enumeran a continuación:

**1.Reflexión:** En este momento se va a contextualizar a los estudiantes de las temáticas a trabajar para lo cual será empleado el diálogo, en donde cada persona dará a conocer su punto de vista, aportes, comprensiones, conocimientos previos y demás apreciaciones que considere pertinente realizar desde el tema generador, cada sesión de clase tendrá por énfasis el análisis sobre la AD, el AC y la A.Z en relación a la implicación que representan en la capacidad de dar respuesta a SP brindándole en este momento de la clase herramientas de gestión cuando la ansiedad se manifieste reconociendo capacidades y dificultades que ayuden en este proceso, en esta perspectiva se busca que el individuo considere desde la experiencia los contenidos trabajados pensando detenidamente en cómo afectan o benefician el bienestar físico, mental y emocional, al finalizar cada intervención desde la retroalimentación se van a recopilar las ideas que quedaron, dudas generadas, cómo se sintieron en el desarrollo de las dinámicas y el aprendizaje generado por las actividades.

**2.Acción:** En cada sesión de clase que se plantea el individuo desde la autonomía e intencionalidad va a movilizarse por medio del cuerpo, el movimiento, la expresión corporal y la comunicación verbal en las actividades propuestas teniendo en cuenta sus capacidades, pasando de tener un rol pasivo a involucrarse en la práctica empleando la emoción como motivante para poner en marcha las acciones necesarias que lo lleven a tomar el protagonismo del proceso de aprendizaje siendo un agente activo en la construcción del conocimiento, en esta medida se fomenta la libertad, la capacidad crítica, la toma de decisiones, la creatividad y la actividad como aspectos esenciales para que la acción sea una experiencia significativa y enriquecedora en el proceso pedagógico.

**3.Participación:** En este momento de la sesión de clase los objetivos definidos van a tener como prioridad que cada individuo se involucre en las dinámicas compartiendo las reflexiones y poniendo en escena las acciones participativas, en consecuencia este aspecto va

englobar gran parte del proceso de enseñanza- aprendizaje puesto que va a estar presente constantemente en desarrollo de las actividades que se planifiquen; es así que el trabajo individual y el trabajo cooperativo van a requerir que los participantes tengan la disposición para interactuar, reflexionar, integrarse, tomar decisiones, asumir roles, intercambiar ideas, planificar acciones, reconocer problemas, respetar las opiniones y finalizando evaluar el desempeño y aprendizaje generado.

Continuando en el proceso de detallar la metodología que se llevará a cabo, las mediaciones que se establezcan para el logro de los objetivos van a tener en cuenta los principios didácticos definidos por Hipólito Camacho para el modelo pedagógico integrado o emergente que son la conciencia y actividad, sistematización, elevación gradual de las exigencias, atención individual y colectiva, fomento de la creatividad, integración social y conciencia ecológica para no ser reiterativo estos principios fueron explicados en el capítulo 2 apartado modelo pedagógico.

Pasando ahora a las mediaciones que serán empleadas en el proceso educativo, se definió hacer uso de diferentes didácticas que permitan proveer al individuo las herramientas para llegar a un bienestar multidimensional disminuyendo la incidencia de la AD en los mecanismos de respuesta motor, cognitivo y fisiológico, fortaleciendo el AC y la A.Z por medio de la actividad física, dentro de estas actividades se encontrarán los juegos, talleres, baile, ejercicio físico, deportes entre otras que van a posibilitar el trabajo individual y cooperativo como medios para la enseñanza de los contenidos dentro del aula, se planea tener como enfoque la conciencia corporal para reconocer los cambios que suceden en el cuerpo frente a determinadas circunstancias, la experiencia corporal posibilitadora del aprendizaje y el desarrollo de capacidades, destrezas y habilidades, y la acción motriz como la experiencia del movimiento humano que incluye los significados internos y externos de su ejecución, para la planeación de cada sesión de clase se utiliza el siguiente instrumento.

***Tabla 9. Instrumento para el planteamiento de cada sesión de clase.***

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>		 <b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <small>«Educadora de educadores»</small>		
<b><i>Sesión CLASE</i></b>				
<b>Tema:</b>		<b>Fecha:</b>		<b>Hora:</b>

<b>Actividad:</b>			<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°
<b>Tiempo de realización:</b>		60 minutos	<b>Asistencia:</b>	
<b>Colegio:</b>		El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A
			<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.
<b>Objetivo:</b>				
<b>Elementos o materiales:</b>			<b>Espacios de desarrollo:</b>	
<b>Momentos De La Clase:</b>		<i>REFLEXIÓN</i>	<i>ACCIÓN</i>	<i>PARTICIPACIÓN</i>
<b>Metodología:</b>	<i>Primer momento:</i>			
	<i>Segundo momento:</i>			
	<i>Tercer momento:</i>			
<b>Evaluación:</b>				
<b>Retroalimentación:</b>				

### 3.7 Evaluación

La evaluación formativa se emplea como un momento de análisis de la experiencia educativa donde el docente empleando su conocimiento establece criterios de desempeño para confirmar los avances hechos por los estudiantes partiendo de los aprendizajes obtenidos y habilidades desarrolladas, fundamentando este proceso se retoma lo planteado en la teoría curricular y el modelo pedagógico seleccionados, en estos se menciona que la evaluación debe ser procesual, por lo tanto, se tendrá en cuenta el progreso que han tenido los estudiantes a medida que se avanza con los contenidos de la clase, otra de las características destacables de esta forma de evaluar es que debe facilitar la participación dando a cada estudiante la oportunidad para realizar la autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación como ítems que van a permitir contrastar desde distintas perspectivas como se considera el proceso tanto por parte del docente como de los estudiantes, de igual manera al final de cada sesión se establece un espacio de retroalimentación para compartir reflexiones sobre la práctica evaluando con el

fin de mejorar las acciones pedagógicas pertinentes con las necesidades, oportunidades o problemáticas de la población.

Fundamentando lo anterior (Coy, 2003, pág. 158) menciona: la evaluación formativa en E.F debe facilitar la participación del estudiante y de los padres de familia con el fin de que estos se comprometan con un proyecto curricular específico, pertinente con las necesidades y los intereses de la y el estudiantes; situación que implica, que el docente disponga de los mecanismos requeridos y aplique las estrategias pedagógicas necesarias para que estos, comprendan el papel que debe cumplir el área de E.F en la formación integral de los escolares, de lo contrario la participación no tendrá significado.

Desde esta comprensión al finalizar la implementación del PCP se realizará una evaluación final por medio de diferentes rúbricas que engloban 4 percepciones de la práctica desde lo evidenciado en cada sesión implementada, estas serán la evaluación docente, la autoevaluación, la coevaluación y la heteroevaluación, como instrumentos que luego de la experiencia van a posibilitar reconocer, los aciertos, aportes, aprendizajes, dificultades y demás particularidades del proceso educativo, esto con la finalidad de enriquecer la información respecto a la incidencia del proyecto en la solución de la problemática en el contexto.

Vale mencionar que cada sesión de clase se evaluará teniendo como referente el diario de campo y la observación de la experiencia, para guiar este proceso se utilizara un formato evaluativo en donde se definirá sí el objetivo se cumplió realizando mención a las particularidades que en la práctica surgieron, igualmente anexará la información recopilada en la retroalimentación, respecto a los aprendizajes adquiridos, el aporte para la vida así como los aciertos y dificultades que se pudieron manifestar. Con el propósito de analizar el proceso se emplean las siguientes herramientas de recolección de datos evaluativos de corte cualitativo:

### ***3.7.1 Diario de campo***

En este se consignará descriptivamente los aspectos relevantes que se observaron en la práctica, recolectando datos de corte cualitativo evaluando el desarrollo obtenido en diferentes aspectos y la evolución de los estudiantes en relación con los objetivos planteados para cada sesión de clase, en este sentido el diario será empleado en el transcurso de la clase y su

finalización anotando en él un registro sistemático de los eventos, análisis de la experiencia y observaciones o apuntes relevantes.

### ***3.7.2 Evaluación docente***

Es el proceso en donde el docente desde la observación y análisis de la experiencia define qué particularidades se evidenciaron en la práctica por parte de cada estudiante, elaborando para este trabajo la rúbrica respectiva que respondan al proceso de aprendizaje desde diferentes criterios, es así como se divide el instrumento evaluativo en 6 secciones que van a verificar 3 características de los estudiantes en la clase que son la reflexión, acción y participación, y 3 aspectos de la problemática que son la ansiedad, la A.Z y el A.C.

### ***3.7.3 Autoevaluación***

Esta forma evaluativa se define como el momento en que cada persona realiza una valoración sobre sí mismo, el aprendizaje adquirido y el reconocimiento de logros, en este sentido la autoevaluación en el PCP va a tener dos finalidades la primera que cada participante reconozco su progreso respecto a los aportes que considera se generaron, y la segunda proporcionar al docente los datos de percepción individual del proceso, por tanto, las valoraciones realizadas van a permitir a ambas partes docente-estudiante aprender con el objetivo de mejorar en la práctica educativa.

### ***3.7.4 Coevaluación***

Este método evaluativo se da entre pares ya sean docentes, estudiantes, directivos, entre otros, y consiste en la valoración crítica respecto al desempeño evidenciado en la práctica pretendiendo que los participantes asuman el rol de evaluadores, de tal forma el PCP implementado busca por medio de este recurso que los participantes desde las observaciones realizadas evalúen el proceso que han tenido sus compañeros, retroalimentando, reconociendo aciertos y aspectos por mejorar, igualmente va a permitir al docente conocer qué percepciones desde otra óptica se generaron enriqueciendo la información respecto a los aportes del proceso educativo.

### 3.7.5 Heteroevaluación

Se define como la evaluación que se realiza por parte de otro individuo sobre el trabajo de una persona estableciendo aciertos o errores dentro del proceso que se esté llevando a cabo, de esta forma al implementar esta forma evaluativa en el PCP se busca que los estudiantes tengan participación al ser ellos quienes determinan si los objetivos, actividades y metodologías empleadas fueron efectivas y generaron aporte, en consecuencia se podrán tomar acciones para corregir y mejorar en los aspectos en los que se esté fallando, generando que el proceso atienda también a las necesidades expresadas por la población.

### 3.7.6 Instrumentos de evaluación del proceso educativo

El instrumento empleado para la recopilación de datos e información por medio de la observación en la práctica será el diario de campo que se conformará de los siguientes ítems:

**Tabla 10. Diario de campo.**

REGISTRO DIARIO DE CAMPO				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Secretaría de Educación</small>
NOMBRE DEL OBSERVADOR	FECHA	HORA	LUGAR	TEMÁTICA
Alex Stiven Suancha			Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				
<b>APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES</b>				

**Rúbrica evaluativa:** En el proceso educativo para la recolección de datos del proceso se emplearán las rúbricas evaluativas una herramienta para el docente que tendrá como objetivo identificar los cambios producidos llevada a cabo las intervenciones, teniendo como principal propósito el reconocimiento del proceso mas no del resultado, para esto tomará en cuenta dos aspectos, el primero las características observables del fenómeno referente al conocimiento previo, el desarrollo de capacidades y grado de apropiación de los contenidos y el segundo lo que los estudiantes pueden comunicar mediante la retroalimentación respecto a

las temáticas, experiencias, actividades y aprendizaje alcanzado, de esta forma la sistematización de la experiencia de implementación va a darle prioridad a los aportes cualitativos proporcionados por cada estudiante.

**Tabla 11. Formato rúbrica de evaluación de cada sesión de clase.**

EVALUACIÓN DE LA CLASE.				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Universidad de Educadores</i>	
<b>Fecha:</b>		<b>Hora:</b>		<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán - Sede A
<b>Clase:</b>				<b>Temática:</b>	
<b>Evaluación:</b>					
<i>Preguntas Orientadoras</i>		<i>Reflexiones Del Proceso</i>			
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?					
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?					
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?					

**Tabla 12. Formato rúbrica de autoevaluación al finalizar la intervención.**

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Universidad de Educadores</i>	AUTOEVALUACIÓN	DESEMPEÑO		
		<i>Si lo evidencio</i>	<i>Se puede mejorar</i>	<i>No lo evidencio</i>
<b>INDICADORES</b>				

*Tabla 13. Formato rúbrica de coevaluación al finalizar la intervención.*

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>	COEVALUACIÓN	DESEMPEÑO		
ASPECTOS	Si Se Evidencia	Se Puede Mejorar	No Se Evidencia	

*Tabla 14. Formato de instrumento de preguntas orientadoras para realizar la heteroevaluación.*

HETEROEVALUACIÓN		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
PREGUNTAS	RESPUESTA	

*Tabla 15. Formato de la rúbrica final del proceso educativo.*

RÚBRICA EVALUATIVA FINAL DE LAS CLASES.				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
Población:	Sesiones De Clase:	3-11	Grado:	Noveno
	Fecha De Realización:		Jornada:	Mañana
24 estudiantes	Colegio:	El paraíso de manuela Beltrán- Sede A		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN			<i>Se evidencia</i>	<i>No se evidencia.</i>

Reflexión	1			
	2			
Acción	3			
	4			
Participación	5			
	6			
<b>CRITERIOS REFERENTES AL PROPÓSITO EDUCATIVO</b>			<i>Se evidencia</i>	<i>No se evidencia</i>
Ansiedad Adaptativa	7			
Autoconfianza	8			
Autoconcepto	9			

**Tabla de valoración:** El desempeño en el proceso busca reconocer los avances que cada participante tienen en el transcurso de la implementación, reconociendo el progreso en el desarrollo de capacidades, participación, puesta en escena del conocimiento, reflexiones hechas sobre las temáticas y acción al momento de dar respuesta a las situaciones planteadas en la clase, motivando a continuar aprendiendo.

*Tabla 16. Valoración de los criterios evidenciados.*

DESEMPEÑO EN EL PROCESO	VALORACIÓN DE LOS CRITERIOS	REFERENCIA NUMÉRICA DEL PROCESO
<b>Bien hecho, continúa así.</b>	9 criterios evidenciados	10
<b>Es un buen proceso.</b>	8-7 criterios evidenciados	8
<b>Vas por buen camino.</b>	6 criterios evidenciados	6
<b>Es posible mejorar.</b>	5-4 criterios evidenciados	4
<b>Requiere apoyo para lograr el aprendizaje.</b>	3-1 criterios evidenciados	2

*Tabla 17. Tabla de recopilación de los datos obtenidos de las sesiones de clase.*

EVALUACIÓN SESIÓN 1												
ESTUDIANTE	CRITERIOS EVIDENCIADOS									REFERENCIA NUMÉRICA DEL PROCESO	DESEMPEÑO	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Observaciones:												

## 4. CAPÍTULO IV IMPLEMENTACIÓN

### 4.1 Micro Contexto

#### 4.1.1 Población Objetivo

Se trabaja con el grupo de Novecientos uno, jornada mañana de la sede A, donde hay 36 educandos discriminados así: 19 hombres y 17 mujeres; están asistiendo en preespecialidad 24 de ellos, los demás reciben la clase en virtualidad los viernes. Las edades están entre 14 a 18, en ese grupo hay un joven diagnosticado con Síndrome de asperger, una joven de 14 años operada de apéndice lo cual la limita a la actividad física moderada o fuerte por dos meses. Por su edad es común ver gran timidez al iniciar las clases, pero se logra la atención al plantear las actividades y se evidencia una motivación por las dinámicas planteadas. Aunque son dinámicos y espontáneos un gran número se abstiene de participar cuando son observados por sus compañeros y lo prefieren hacer ya sea simultáneamente o de forma aislada en el tiempo de la clase. En cuanto a su comunicación asertiva con sus compañeros y docente es débil ya que se evidencia nerviosismo al indagar sobre temas propios de la clase que ya se han visto o que ellos comprenden. Hay gran inseguridad lo cual lo demuestran a través de sus movimientos repetitivos, la postura, los gestos, el tono de su voz, entre otros aspectos. El grupo con el cual se realiza la intervención se divide en 12 hombres y 12 mujeres, la hora para la ejecución de las prácticas es desde las 6:30 hasta las 8:30 de la mañana, los espacios destinados son el salón de clase y el patio de recreo, ahora bien, entrando en las necesidades que desde la observación no participante se denotan está la dificultad para relacionarse evidenciado en la falta de comunicación e interacción al momento de hacer parte de las actividades, en igual medida los trabajos expresivos son los que generan menos agrado manifestando nerviosismo e indisposición por participar.

#### 4.1.2 Ámbito educativo

El colegio El Paraíso de Manuel Beltrán (CPMB), se encuentra ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar de Bogotá, cuenta con tres sedes en diferentes barrios de esta localidad; La Sede A en el barrio manuela Beltrán, la sede B en el barrio Jerusalén la “Y” y la sede C en el barrio tanque – Laguna. La sede A lugar donde se hará la intervención cuenta con los grados

de tercero a once, la B los grados van de jardín a segundo y la C cuenta con los grados desde jardín a décimo. Las poblaciones en su mayoría se ubican en estrato 1 y algunos en estrato 2. La zona donde se encuentran las sedes cuenta con todos los servicios públicos, pero un porcentaje alto (16%) no cuenta con servicio de internet instalado en sus hogares. Censo institucional (2021).

La sede A cuenta con espacios muy limitados para la actividad física; al tener que compartir los espacios con los estudiantes de primaria disminuye notoriamente el desplazamiento de forma rápida; ya que las horas de descanso de los pequeños se cruza con las horas de clase de los de bachillerato. También cuenta con material didáctico para las clases de E.F como colchonetas, balones, lazo, aros, conos. La institución también cuenta con ayudas audiovisuales como video beam, televisores, amplificadores de sonido, computadores portátiles, fotocopiadora e impresoras. Por la pandemia se está atendiendo en la presencialidad durante solo cuatro horas de clase a los educandos; de 6:15 a.m. a 10:15 a.m. por cuatro días y el quinto día es para la atención de los estudiantes que se encuentran con presencialidad remota.

#### ***4.1.3 Planta física***

El CPMB sede A es un colegio mixto que se encuentra ubicado en la carrera 45 C N°. 69 D – 15 Sur, localidad 19 de ciudad bolívar, a sus costados están la iglesia, una cancha multipropósitos y el salón comunal del barrio, dentro de sus instalaciones cuenta con salones individuales para los grados de primaria 3° a 6° y secundaria 7° a 11 °, un salón de laboratorio, coordinación, orientación, cafetería, sala de profesores, informática, y un pequeño almacén donde se guardan los implementos de E.F, cada edificio cuenta con 2 niveles, dentro del aula de clase se encuentra ayuda audiovisual, wifi, tablero, archivador y los respectivos pupitres, el área de descanso es una zona amplia con desnivel debido a la zona en que se ubica, con una tarima en este mismo lugar para las presentaciones culturales o educativas y comparte el espacio con la zona de parqueadero, por lo tanto no es un lugar óptimo para la práctica, limitando las actividades físicas o el uso de diferente material como los balones.

#### **4.1.4 Aspectos educativos**

Ahora bien, desde el PEI de la institución CPMB se encuentra que la misión, visión, filosofía y lineamientos curriculares son los siguientes:

**Misión:** Somos una institución interesada en potenciar las capacidades críticas de los estudiantes para que puedan establecer su proyecto de vida con el fin de transformar su realidad social, educativa, ambiental, política y cultural a través de los principios y valores institucionales. (Colegio el Paraíso de Manuela Beltrán, 2017)

**Visión:** A cinco años seremos una institución educativa reconocida en la localidad de ciudad Bolívar como gestora de procesos de participación democrática con una propuesta educativa centrada en el fortalecimiento de la innovación, la creatividad, el crecimiento personal, y el aprendizaje colaborativo que permita a sus egresados estructurar su proyecto de vida. (Colegio el Paraíso de Manuela Beltrán, 2017)

**Filosofía del PEI:** El colegio el paraíso de Manuela Beltrán está comprometido con brindar una educación de calidad, puesto que esta es fundamento de la equidad y la justicia social que propicia el cambio de las estructuras sociales y políticas.

Por ello, su deber como institución se centra en proveer al estudiante de una formación académica sólida e integral, con bases humanísticas y éticas que le permitan la generación y difusión de conocimientos bajo un actitud responsable frente a la sociedad, Y para ello, los docentes se enfocan en el desarrollo de aprendizajes significativos de manera creativa y productiva de acuerdo con los adelantos culturales, científicos, tecnológicos. A su vez, las directivas buscan fortalecer dentro de la comunidad educativa una conciencia social que reflexione sobre la existencia y la importancia de la otredad. En este sentido reconoce que los estudiantes, docentes, directivos, padres de familia, y demás agentes de la comunidad educativa son sujetos de deberes y derechos, y como tales son partícipes de su gobernanza. (Colegio el Paraíso de Manuela Beltrán, 2017)

**Lineamientos curriculares:** Desde el PEI denominado “construyendo con responsabilidad hacia la excelencia” la institución plantea diferentes principios a desarrollar en los estudiantes para llegar a la excelencia y formación integral del ser humano, dentro de estos se encuentra la autonomía, el liderazgo, el reconocimiento a la diferencia, y la identidad que desde el pensamiento crítico-analítico y reflexivo van a posibilitar el desempeño ideal de los jóvenes, igualmente se fomentan valores como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la

amistad y la paz, habilidades sociales necesarias para transformar y mejorar las condiciones de vida, la evaluación del proceso educativo tiene como características principales cumplir con los siguientes criterios, ser continua realizando el seguimiento pertinente para apreciar el progreso, sistemática contando con una organización pertinente con la misión y visión del PEI, ser formativa reorientando las acciones para mejorar, integral teniendo en cuenta cada dimensión del ser, flexible observando limitaciones, capacidades e intereses para proponer el ritmo de trabajo, consecuente respondiendo a los planteamiento del PEI, acumulativa reflejando el proceso de todo el año escolar, y por último ser objetiva brindando una nota real del desempeño.

Respecto a la E.F el CPMB se guía desde el documento del ministerio de educación nacional, orientaciones pedagógicas para la enseñanza de E.F en donde se define que para el grado octavo y noveno los contenidos de la enseñanza deberán dirigirse al desarrollo la de competencia motriz, expresiva y axiológica corporal, seleccionando para el proceso diferentes técnicas que promuevan el perfeccionamiento de la ejecución por medio del movimiento, la expresión corporal para la manifestación del pensamiento y la emoción en distintos ámbitos y la toma de decisiones en pro de la formación personal, en esta perspectiva se propone que el aprendizaje se enfoque en técnicas del cuerpo, condición física, lúdica motriz, lenguaje corporal y cuidado de sí mismo.

## 4.2 Microdiseño

### 4.2.1 Cronograma

*Tabla 18. Cronograma mes de octubre.*

OCTUBRE 2021						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7 <i>Sesión 1.</i> Observación no participante.	8	9	10

			Reconocimiento de la población. 6:30 a.m.			
11	12	13	14	15	16	17
18	<b>19</b> <i>Sesión 2.</i> Diagnóstico Test ISRA. 6:30 a.m.	20	<b>21</b> <i>Sesión 3.</i> Dificultades de la ansiedad. 6:30 a.m.	22	23	24
<b>25</b> <i>Sesión 4.</i> Oportunidades de la ansiedad. 6:30 a.m.	26	27	<b>28</b> <i>Sesión 5.</i> Acción o bloqueo. 6:30 a.m.	29	30	31

*Tabla 19. Cronograma mes de noviembre.*

NOVIEMBRE 2021						
<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
1	<b>2</b> <i>Sesión 6.</i> Reconocimiento de capacidades y dificultades. 6:30 a.m.	<b>3</b> <i>Sesión 7.</i> Reflexiones sobre sí. 6:30 a.m.	<b>4</b> <i>Sesión 8.</i> Seguridad en sí mismo. 6:30 a.m.	5	6	7
<b>8</b> <i>Sesión 9.</i> Analizando problemas. 6:30 a.m.	<b>9</b> <i>Sesión 10.</i> Estrategias de solución. 6:30 a.m.	<b>10</b> <i>Sesión 11.</i> Posibilidades de logro. 6:30 am	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 4.2.2 Planes de clase, diarios de campo y evaluación del proceso

## Sesión 1.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Escuela de Educadores</i>	
Universidad Pedagógica Nacional					
Licenciatura en Educación Física - PCLEF					
<i>Sesión 1. Observación no participante.</i>					
<b>Tema:</b>	Reconocimiento de la población.	<b>Fecha:</b>	7/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Observación del contexto y la población.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°		
<b>Tiempo de realización:</b>	60 minutos	<b>Asistencia:</b>	Faltan 2 estudiantes		
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A		
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.		
<b>Objetivo:</b>	Por medio de la observación no participante, identificar rasgos de ansiedad además de caracterizar a la población.				
<b>Elementos o materiales:</b>	Diario de campo, esfero.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase.		
Momento de la clase					
<b>Metodología:</b>	Observación del contexto y la población.	Caracterizar la población, reconociendo las necesidades además de las relaciones con la problemática.			
<b>Evaluación:</b>	Cualitativa, Reconocimiento de las particularidades de la población.				

REGISTRO DIARIO DE CAMPO				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Escuela de Educadores</i>	
NOMBRE DEL OBSERVADOR	FECHA	HORA	LUGAR	TEMÁTICA	
Alex Stiven Suancha	7/10/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De	Reconocimiento de la población.	

			Manuela Beltrán -Sede A	
REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS				
<p>Se observa la clase de artes, del curso 901 jornada mañana 22 estudiantes asistieron ese día 11 niños y 11 niñas, el tema de la clase es la danza como expresión corporal, se realiza el saludo por parte de la docente a cargo, inicia con una serie de preguntas para conocer la perspectiva de los estudiantes, luego desarrolla una serie de actividades de respiración e imitación siendo ella quien dirige los movimientos a realizar, finaliza la clase mencionando a los alumnos que deben planear una representación para el día de los niños, si quieren disfrazarse o que harán dirigiendo ellos absolutamente cada aspecto de esa presentación, la clase finalizó a las 8:20 a.m.</p>				
APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES				
<p>Se evidencian movimientos repetitivos síntomas de ansiedad o impaciencia, así como desconcentración por el uso de aparatos tecnológicos, existe dificultad para expresar las opiniones en voz alta, al igual que falta de atención por la temática trabajada realizando actividades no relacionadas con la clase, como charlar, usar el celular o adelantar otros trabajos. La burla es frecuente frente a las opiniones de los compañeros al igual que la impaciencia, a las actividades planteadas por medio del movimiento se presenta dificultad por la vergüenza e indisposición por seguir las instrucciones, en este momento aún se presentan los movimientos repetitivos, la profesora llama la atención debido a las charlas y risas pues son un indicio de indisciplina, por medio de la lectura al lenguaje corporal se observa desconfianza expresada en movilidad limitada, aunque algunos estudiantes son bastante espontáneos, puede que la ansiedad los detenga para actuar, en esta misma medida algunos alumnos ejercen presión a otros para participar pero persiste el temor al ridículo. Se manifiesta segmentación en el grupo, poco diálogo y estudiantes que están totalmente aislados teniendo poco o mínimo contacto con los demás, para finalizar parece que la carga académica incide en su grado de ansiedad puesto que se sienten agotados por la cantidad de trabajo dejado debido a la pandemia esto mencionado por parte de un estudiante.</p>				

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN.				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	
<b>Fecha:</b>	7/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 1, observación no participante			<b>Temática:</b>	Reconocimiento de la población.

<b>Evaluación:</b>	<p>Desde el análisis de la observación no participante se identifican conductas que pueden asociarse con la presencia de la ansiedad como estado emocional en la población,</p> <p>En consecuencia, es necesario indagar en la problemática, con preguntas sobre el tema que permitan conocer de primera mano qué percepciones se tienen sobre esta problemática, bajo que situaciones se manifiesta, si en algún momento han pasado por una experiencia de ansiedad, con qué frecuencia se presenta entre otras.</p> <p>La ansiedad está presente desde lo observado, al momento de hablar en público, realizar actividades que sienten puede ponerlos en una situación vergonzosa, los movimientos repetitivos, la postura retraída, el tono de voz bajo o en algunos casos donde no se articulan de manera coherente las ideas, todo dando cuenta que si está presente la problemática y que desde lo planteado en el proyecto se puede aportar en disminuir la incidencia de esta en la población.</p>
--------------------	--

## Sesión 2.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Educación Física - PCLEF				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de verdaderos</i>	
<i>Sesión 2- Diagnóstico CLASE 1</i>					
<b>Tema:</b>	Diagnóstico	<b>Fecha:</b>	19/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Test ISRA	<b>Población:</b>	16 estudiantes – grado 9°		
<b>Tiempo de realización:</b>	60 minutos	<b>Asistencia:</b>	Faltan 8 estudiantes		
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A		
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.		
<b>Objetivo:</b>	Por medio de un test que da cuenta del grado de ansiedad en tres aspectos (cognitivo, fisiológico y motor) realizar un análisis cuantitativo de la incidencia de esta problemática en la población que se va a intervenir.				
<b>Elementos:</b>	Encuesta ISRA, bolígrafo.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase.		
<b>Metodología:</b>	<i>Trabajo individual</i>	<b>Primer momento:</b>	Saludo y presentación al grupo, contextualización sobre el proceso que se llevará a cabo, dando a conocer los temas claves - la ansiedad, el autoconcepto, la autoconfianza, y la actividad física- y objetivos que serán trabajados.		

		<p>se orienta la clase en primera instancia por medio de preguntas como ¿conoce usted que es la ansiedad?, ¿han tenido ansiedad en algún momento?, ¿Qué situaciones le generan ansiedad?</p> <p>Presentación y explicación del test, se realiza la especificación de cómo contestar a las preguntas que en él se están formulando además de una breve contextualización del porqué es importante responder el cuestionario.</p>
	<b>Segundo momento:</b>	Se da el tiempo para contestar el test, de igual forma se responden preguntas o dudas que pueda generar la actividad.
	<b>Tercer momento:</b>	Cuando el estudiante termine de contestar el test se acercará al docente para entregarlo, luego se hará una reflexión respecto a la ansiedad y se dará tiempo para recibir opiniones de los estudiantes.
<b>Evaluación:</b>		Cuantitativa: Se recogen los datos por medio de la suma del puntaje arrojado en la resolución del test.
<b>Retroalimentación:</b>		Se da la explicación de la incidencia de la ansiedad en las dimensiones cognitiva, fisiológica y motora además de contextualizar a los estudiantes respecto a la ansiedad como un estado o experiencia emocional que se adecua a ciertas situaciones de la persona para que se activen los mecanismos necesarios de respuesta que den solución a las problemáticas que puedan presentarse.

REGISTRO DIARIO DE CAMPO				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Lideradora de Educadores</i>
NOMBRE DEL OBSERVADOR	FECHA	HORA	LUGAR	TEMÁTICA
Alex Stiven Suancha	19/10/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Diagnóstico
REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS				
<p>Se inicia la clase a las 9:00 de la mañana en el colegio el paraíso de manuela Beltrán sede A, se realiza la presentación con los estudiantes mencionando nombre completo, institución universitaria y objetivos del proyecto, se contextualiza respecto al proceso educativo que se llevará a cabo, y se responden las preguntas orientadoras, luego cada estudiante procede a presentarse expresando su nombre completo y edad, luego se explica cómo llevar a cabo el</p>				

test que fue entregado y se responden preguntas que se hayan generado, se da el espacio de tiempo de 50 minutos para resolver el test y entregarlo al docente, al final de la sesión se realiza la retroalimentación que se moverá en primera instancia en preguntas sobre cómo se sintieron, qué dificultad representó completar las respuestas, entre otras, también se explica que mide el test y a que hace referencia cada factor que en él se evalúa, se da el cierre a la clase con el agradecimiento por parte del docente a los estudiantes por su colaboración y disposición en el trabajo realizado, la clase termina a las 8:20 a.m.

### ***APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES***

En esta primera instancia de acercamiento a la población se realiza una actividad de integración antes de la presentación del test, fue empleada el juego de comandos inversos como una estrategia para activar el cuerpo, dentro de las respuestas respecto a que es la ansiedad se menciona que es un estado de preocupación, cuando tienen miedo por diferentes motivos, los nervios, quedarse en blanco, no poder hablar, sentirse extraño, frente a si han experimentado este estado emocional en algún momento todos manifiestan que sí, algunos con mayor frecuencia que otros respecto a qué situaciones la provocan se manifiesta que la entrega de notas, el no comer, estar encerrado en la casa, cuando se tiene una exposición, frente a la imposibilidad de hacer algo por ayudar a otros, antes de jugar en un partido de fútbol, ir al dentista, esperar los resultados de un examen importante, las evaluaciones, hablar en público, cuando discute la familia, recibiendo regaños entre otras. En el transcurso de la sesión se solicita a los estudiantes guardar todo elemento tecnológico dado que sus uso dentro de la clase es frecuente, gran parte de los estudiantes muestran una actitud amable y participativa atendiendo a las recomendaciones dadas, exceptuando a dos de ellos que realizan comentarios no muy agradables a otros compañeros y constantemente están charlando, en la retroalimentación llevada a cabo al final de la clase los estudiantes mencionan que se sintieron bien aun así qué les pareció un ejercicio extenso, desde las preguntas referentes a qué saben ellos de la ansiedad responden que es como preocupación, miedo antes una situación o por ejemplo cuando ya quieren que se acabe la clase, una exposición o la entrega de notas algunos hablaron respecto a que se sentían incómodos, nerviosos que les temblaban las manos y se les complicaba hablar fluidamente, cabe resaltar que tienen conocimiento respecto a la temática trabajada que mencionan que si la han experimentado y es frecuente en distintas situaciones, finalizando se da la charla de explicación del test que permite que comprendan mejor su incidencia en la mente, el cuerpo y el movimiento.

<b>Fecha:</b>	19/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 2- Diagnóstico CLASE 1		<b>Temática:</b>	Test ISRA.	
<b>Evaluación:</b>	En esta sesión de clase la evaluación será de corte cuantitativa, en donde se consideran los datos que proporciona el test ISRA con lo cual el docente podrá tener una panorámica del grado de afectación de ansiedad en la población, los datos recopilados estarán expresados en las tablas que a continuación se presentan.				
<i>Preguntas Orientadoras</i>	<i>Reflexiones Del Proceso</i>				
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	Los estudiantes mencionan que conocer un poco mejor cómo afecta la ansiedad a sus vidas, cómo se manifiesta, y reconocer aspectos que tal vez pasaban por alto.				
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	Se comenta que la información es útil para entender mejor cómo afecta la ansiedad a las personas.				
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	Frente a las dificultades que se presentaron una de ellas fue el manejo del instrumento dada la cantidad de preguntas que tenía el test podría ser confuso pero luego de aclarar las dudas fue más sencillo, los aciertos la actividad de interacción que propiciaba que el primer acercamiento entre el docente y los estudiantes no fuera tan formal, además la activación física fue de aporte en el nivel de concentración al momento de responder dado que antes de iniciar tenían una actitud dispersa y de aburrimiento.				

*Tabla 20. Proceso diagnóstico test ISRA población muestra mecanismo C-F-M.*

TEST DIAGNÓSTICO ISRA RESPUESTA C-F-M						 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela de Pedagogía</small>	
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán Sede C				<b>Población:</b>	12 estudiantes Grado noveno – jornada mañana	
<b>Estudiante</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Respuesta Mecanismo</b>			<b>TOTAL</b>	<b>RESULTADO</b>
			<b>Cognitivo</b>	<b>Fisiológico</b>	<b>Motor</b>		
			<b>Sumatoria Respuestas Y Situaciones</b>				

Participante 1	15	F	37	$30/2=19$	0	56	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			15	30	5	5	
Participante 2	14	M	45	$9/2=4.5$	1	50.5	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			35	5	5	10	
Participante 3	15	M	119	$95/2=47.5$	19	185.5	ANSIEDAD SEVERA
			Interpretación En Centil				
			99	5	10	80	
Participante 4	15	F	34	$54/2=27$	20	81	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			10	45	20	15	
Participante 5	15	M	34	$12/2=6$	7	47	ANSIEDAD MÍNIMA
			Interpretación En Centil				
			20	5	10	10	
Participante 6	15	M	72	$23/2=11.5$	5	88.5	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			65	20	10	35	
Participante 7	15	M	65	$21/2=10.5$	7	82.5	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			60	20	10	30	
Participante 8	16	M	79	$71/2=35.5$	10	124.5	ANSIEDAD MARCADA
			Interpretación En Centil				
			75	70	15	55	
Participante 9	15	M	153	$262/2=131$	124	408	ANSIEDAD EXTREMA
			Interpretación En Centil				
			99	99	99	99	
Participante 10	15	M	97	$192/2=96$	57	250	ANSIEDAD SEVERA
			Interpretación En Centil				
			90	99	75	95	
Participante 11	15	M	34	$16/2=8$	0	42	ANSIEDAD MÍNIMA
			Interpretación En Centil				
			20	10	5	10	

Participante 12	15	F	70	26	56	152	ANSIEDAD MARCADA
			Interpretación En Centil				
			60	30	70	60	
Participante 13	15	M	72	153	52	277	ANSIEDAD SEVERA
			Interpretación En Centil				
			65	99	70	95	
Participante 14	18	M	70	26	25	121	ANSIEDAD MARCADA
			Interpretación En Centil				
			60	40	25	40	

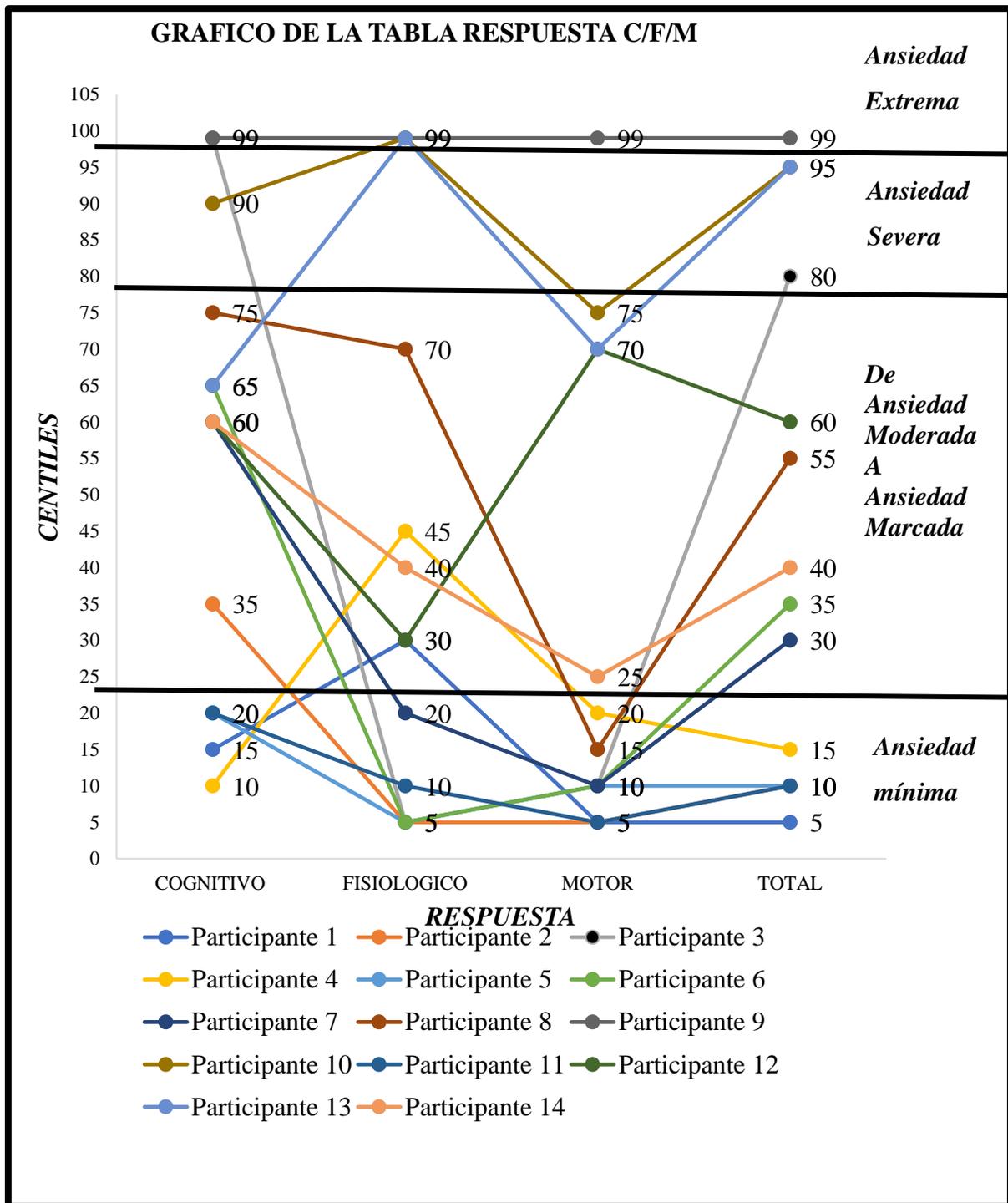
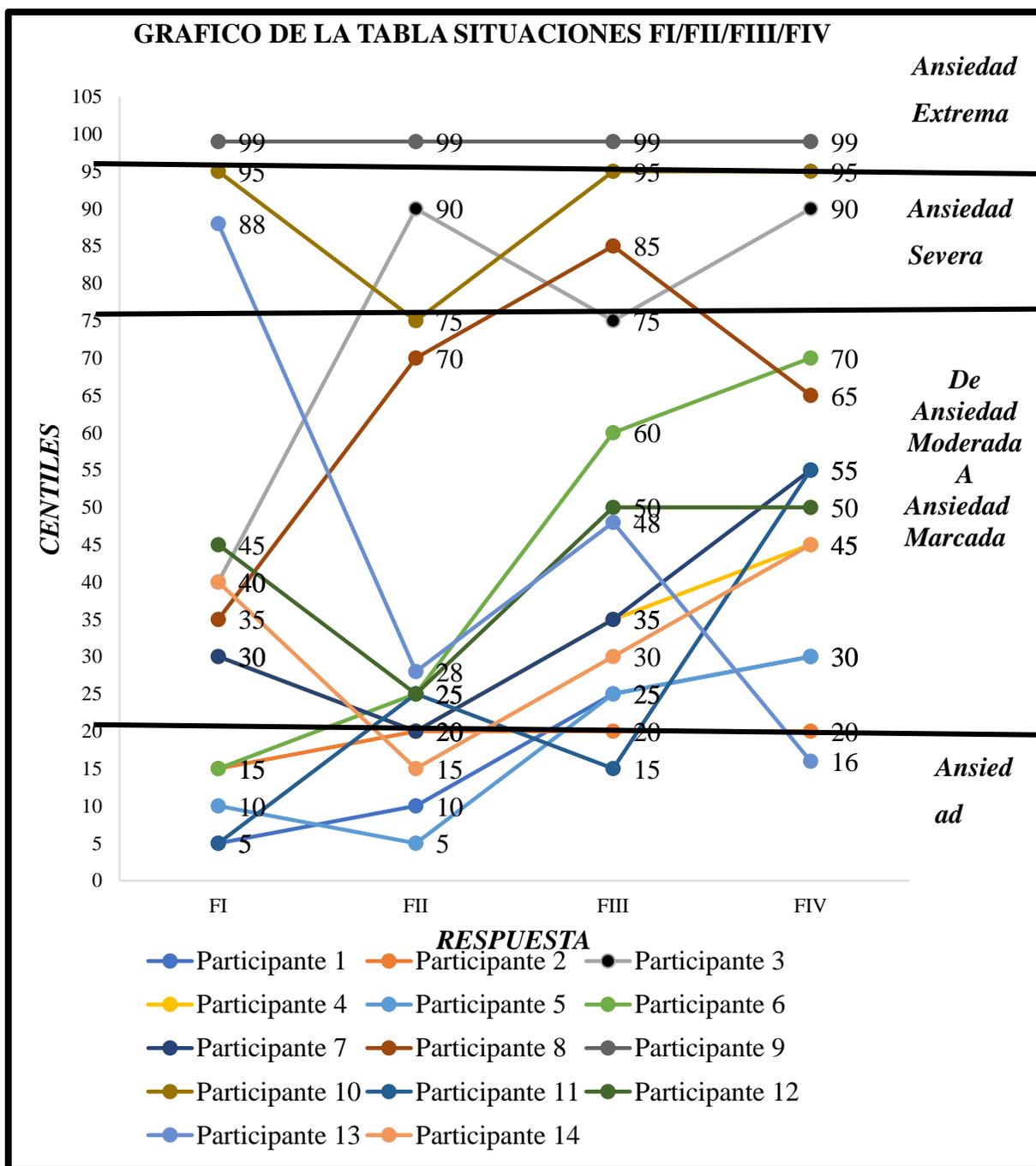


Tabla 21. Proceso diagnóstico test ISRA población muestra mecanismo respuesta a situaciones.

TEST DIAGNÓSTICO ISRA RESPUESTA SITUACIONES FI-FII-FIII-FIV						 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	
Colegio:	El paraíso de manuela Beltrán Sede C			Población:	12 estudiantes Grado noveno – jornada mañana		
Estudiante	Edad	Sexo	Respuesta situación				RESULTADO
			FI Evaluación	FII Interperson al	FIII Fóbica	FIV Situaciones cotidianas	
			Sumatoria Respuestas a Situaciones				
Participante 1	15	F	26	4	15	5	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			5	10	25	30	
Participante 2	16	M	28	6	8	2	ANSIEDAD MÍNIMA
			Interpretación En Centil				
			15	20	20	20	
Participante 3	S	M	50	31	42	25	ANSIEDAD SEVERA
			Interpretación En Centil				
			40	90	75	90	
Participante 4	15	F	49	7	18	9	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			30	20	35	45	
Participante 5	15	M	19	1	11	3	ANSIEDAD MODERADA
			Interpretación En Centil				
			10	5	25	30	
Participante 6	S	M	26	7	30	12	ANSIEDAD MARCADA
			Interpretación En Centil				
			15	25	60	70	
Participante 7	15	M	36	5	16	8	ANSIEDAD MARCADA
			Interpretación En Centil				
			30	20	35	55	
Participante 8	16	M	43	19	51	10	

			<b>Interpretación En Centil</b>				<b>ANSIEDAD MARCADA</b>
			35	70	85	65	
<b>Participante 9</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>190</b>	<b>57</b>	<b>92</b>	<b>56</b>	<b>ANSIEDAD EXTREMA</b>
			<b>Interpretación En Centil</b>				
			99	99	99	99	
<b>Participante 10</b>	<b>15</b>	<b>M</b>	<b>114</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>38</b>	<b>ANSIEDAD SEVERA</b>
			<b>Interpretación En Centil</b>				
			95	75	95	95	
<b>Participante 11</b>	<b>15</b>	<b>M</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>ANSIEDAD MODERADA</b>
			<b>Interpretación En Centil</b>				
			5	25	15	55	
<b>Participante 12</b>	<b>15</b>	<b>F</b>	<b>61</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>ANSIEDAD MARCADA</b>
			<i>Interpretación en centil</i>				
			45	25	50	50	
<b>Participante 13</b>	<b>15</b>	<b>M</b>	<b>88</b>	<b>28</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>ANSIEDAD SEVERA</b>
			<i>Interpretación en centil</i>				
			80	90	80	80	
<b>Participante 14</b>	<b>18</b>	<b>F</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>ANSIEDAD MARCADA</b>
			<i>Interpretación en centil</i>				
			40	15	30	45	



Luego de la implementación y recopilación de datos del test ISRA, se identifica que en la población CPMB grado 901 jornada mañana en relación con los mecanismos de respuesta cognitiva, fisiológica y motora de la ansiedad: 2 estudiantes se encuentran en un nivel de ansiedad mínima, 5 en niveles de ansiedad moderada, 3 en un nivel de ansiedad marcada, 3 en grado de ansiedad severa y 1 en ansiedad extrema, desde el análisis de resultados y haciéndolo

uso de los rangos de la tabla de baremos se comprueba que un índice alto de la muestra presenta ansiedad expresada en mayor medida en las respuestas de índole cognitivo.

Ahora bien, desde las situaciones específicas planteadas por el test que generan ansiedad se encuentra que, la evaluación, relaciones interpersonales, fobias y situaciones cotidianas, solo un estudiante se ubica en ansiedad mínima, 4 se encuentran en ansiedad moderada, 5 en ansiedad marcada, 3 en ansiedad severa y para finalizar uno en ansiedad extrema, con lo que a manera de conclusión se identifica que la ansiedad está presente en los estudiantes en diferente nivel, teniendo incidencia en los diferentes mecanismos de respuesta en mayor o menor medida y que representa bajo ciertas circunstancias mayor grado de afectación siendo estas las situaciones de la vida cotidiana y las relaciones interpersonales, en este sentido la practica educativa se enfocara en atender a estas necesidades presentes en la población.

### Sesión 3.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>				 <small>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</small>	
<i>Sesión 3- Experiencia emocional y Corporal de la Ansiedad ¿Oportunidad o Dificultad?</i> <b>CLASE 2</b>					
<b>Tema:</b>	Dificultades de la ansiedad.	<b>Fecha:</b>	21/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Exteriorización de las ideas-seguridad contra vergüenza y duda. Expresión corporal.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°		
<b>Tiempo de realización:</b>	90 minutos	<b>Asistencia:</b>	Faltaron 2 estudiantes		
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A		
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.		
<b>Objetivo:</b>	Reconocer las posibles dificultades que debe afrontar la población de estudiantes debido a la ansiedad por medio de una puesta en escena o representación que posibiliten una experiencia cercana a este estado emocional, anotando las observaciones particulares de la práctica en un diario de campo.				

Elementos o materiales:		Hojas de papel, balón grande.	Espacios de desarrollo:	Aula de clase, patio de recreo.
Momentos De La Clase:		REFLEXIÓN	ACCIÓN	PARTICIPACIÓN
<b>Metodología:</b>	<i>Trabajo individual, actividad física, juego y representación.</i>	<b>Primer momento:</b>	<p>Se realiza el saludo a los estudiantes y se les pregunta, cómo se sienten hoy la pregunta orientadora será ¿Ayuda usted a otros individuos cuando pasan por un estado emocional negativo? su respuesta se hará por medio del juego de pelota rotadora contestando cuando la pelota se les lance en las manos.</p> <p>Se contextualiza a los estudiantes sobre la ansiedad como estado emocional que se manifiesta por medio de diversos síntomas expresándose en el lenguaje corporal.</p> <p><b>Actividades de calentamiento e integración:</b></p> <p>1. “la lleva”: En esta actividad el objetivo no dejarse atrapar por la persona que la lleve en esta actividad se emplearán variaciones en donde no podrán ser atrapados sí se suben sobre alguna superficie, aun así, si permanecen en esta por más de 5 segundos pasan a quedarse la lleva.</p> <p>2. Persigue la pelota: Se realiza un círculo entre los participantes mirando hacia el centro, al dar la señal el docente los estudiantes empezaran a moverse a diferentes velocidades realizando pases de balón en diferentes direcciones de igual forma se irá cambiando el sentido del desplazamiento, uno de los estudiantes se ubicará en el centro y buscará llegar al balón viajero tocando al estudiante que tenga la pelota.</p>	
		<b>Segundo momento:</b>	<p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p> <p>3. Miremos el problema: Cada estudiante va a escribir una situación problema en forma de película o título de libro que se presenta ante emociones como la vergüenza, el miedo, la angustia y por último la ansiedad. Así pues, cada uno como en el juego de las charadas por medio de una puesta en escena va a representar estas diferentes situaciones que puedan presentarse en la vida cotidiana y derivar en emociones negativas.</p> <p>Cada estudiante tendrá 3 minutos para hacer su representación y los demás participantes intentarán adivinar cuál situación los lleva a esa emoción. Se darán 5 minutos para pensar en cómo realizar la puesta en escena, ejecutándose de forma consecutiva la representación de cada emoción y no se podrá hablar para darse a entender, buscando alternativas para superar la desconfianza al estar ante un público,</p>	

		<p>exteriorizando las ideas que se les generen de igual forma utilizando la respiración como una estrategia que genere calma previamente.</p>
	<b>Tercer momento:</b>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p> <p>4.El reto: Se realiza el cierre de la actividad con un juego por parejas realizando diferentes desplazamientos hasta llegar a determinado punto, algunos de los movimiento serán en carretilla, cargándose sobre la espalda, entre otros,</p> <p>5. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica.</p> <p>Para finalizar se realiza una reflexión respecto a las emociones y su incidencia tanto positiva o negativa dependiendo del manejo que se de en su respuesta en la vida cotidiana.</p>
<b>Evaluación:</b>		<p>En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación de igual manera cada estudiante hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en el proceso y será de corte cualitativa.</p>
<b>Retroalimentación:</b>		<p>En este espacio los estudiantes darán su opinión sobre el tema desarrollado, cómo se sintieron y qué aportes dejan las actividades además se les contextualiza sobre las emociones negativas y cómo inciden en el sistema fisiológico, además de lo que representa en el día a día cuando se presentan, explicando porqué es importante reconocerlas y darles manejo, se reconocen los avances realizados hasta el momento y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.</p>

REGISTRO DIARIO DE CAMPO				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Docentes en Formación</i>
NOMBRE DEL OBSERVADOR	FECHA	HORA	LUGAR	TEMÁTICA
Alex Stiven Suancha	21/10/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Dificultades de la ansiedad.
REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS				

La clase inicia a las 6:30 A.M., con la llegada de los estudiantes al salón de clase, se realiza el saludo respectivo y se procede a contextualizar la temática trabajada preguntando si saben que es el lenguaje corporal luego se explica que la ansiedad se puede manifestar por medio del cuerpo, de igual forma, se organiza el salón ubicando los pupitres en media luna. Posteriormente se plantea una pregunta orientadora y se recolecta la información por medio de una dinámica. Luego, se procede a salir al patio de recreo en donde se realizan las actividades de calentamiento e integración explicando cómo llevarlas a cabo procurando que de esta forma los participantes se relacionen, se diviertan y estén preparados para las actividades centrales. En estas se ejecutó una puesta en escena en donde los estudiantes dieron a conocer diferentes situaciones problema que en su diario vivir se presentan, finalizando la intervención se desarrollan dos dinámicas de cierre, la última de ellas centrada en ejercicios de respiración en donde cada los estudiantes se tomaron de la mano, cerraron sus ojos intentaron llegar a un estado de calma. Finalmente, la retroalimentación tuvo como objetivo dar a conocer las dificultades presentadas durante un estado de ansiedad explicando las consecuencias en los diferentes mecanismos de respuesta, son escuchadas las apreciaciones sobre el proceso de los participantes y se les agradece su participación, además son motivados a continuar con su proceso de aprendizaje, la clase termina a las 8:20 a.m.

#### ***APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES***

Al contestar la pregunta orientadora se escuchan opiniones entre las que se destaca la mención sobre la solidaridad con las personas que atraviesan situaciones adversas, al igual, la empatía generada y su deseo de ayudar.

En la actividad de calentamiento se evidencia que las relaciones sociales en el grupo son mínimas debido a que al regresar a la presencialidad tienen una actitud tímida y ensimismada, evitando la interacción con sus compañeros. Por tanto, la actividad los sacó de su zona de confort y permitió establecer relaciones interpersonales.

En la actividad central las situaciones representadas por los estudiantes y que generan ansiedad van desde exponer frente a un público, charlar con otros compañeros o la persona que les gusta, la entrega de notas, espacios confinados, los problemas en el hogar, realizar actividades nuevas, pasar al frente, bailar entre otras.

Al llegar a las actividades de cierre los estudiantes están más motivados mencionando que querrían realizar más actividades así a menudo puesto que usualmente están en el salón de clase sentados sin moverse, al pasar al momento de vuelta a la calma no es sencillo para ellos concentrarse, realizando bromas o constantemente riéndose de la situación que están experimentando, aun así se continúa pidiendo que tomen aire, respiren profundamente, pongan la mente en blanco y lleguen a un estado de tranquilidad, pasados 2 minutos se logra el objetivo.

Finalizando se realiza una charla aun tomados de la mano sentados en el suelo donde se explica que la ansiedad representa dificultades en ciertas circunstancias si no se da manejo a este estado emocional, además se explica que las emociones son naturales en cada persona

solo que se les ha restado importancia por tanto cuando se sientan mal es necesario que busquen estrategias, como el apoyo de una persona, o el acompañamiento de la institución, realizar actividad física y expresar lo que están sintiendo, se felicita a todos por su disposición a participar, atender a las recomendaciones dadas y por el proceso que llevan a cabo motivándolos a seguir aprendiendo.

EVALUACIÓN DE LA CLASE.					 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela de Educadores</small>
<b>Fecha:</b>	21/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán - Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 3- Experiencia emocional y Corporal de la Ansiedad ¿Oportunidad o Dificultad? CLASE 2		<b>Temática:</b>	Dificultades de la ansiedad.	
<b>Evaluación:</b>	Desde el análisis de la experiencia en la clase se evidenció que los estudiantes están motivados por realizar prácticas que impliquen el movimiento, de igual forma, las relaciones interpersonales representan una necesidad en la población, debido a que se observa mucho distanciamiento entre las personas. Con respecto a la participación todos los estudiantes hicieron parte de las dinámicas planteadas, aunque algunos por temas de salud tienen limitaciones en su movilidad, se reconoce también los aportes brindados ante las diferentes preguntas orientadoras escuchando variadas opiniones sobre las temáticas en general, ante la propuesta de la representación es visible que existe timidez, nerviosismo y temor a presentarse frente al grupo, pero es positivo que todos hicieron parte del proceso manifestando aquellas situaciones problema que les generan ansiedad día con día.				
<i>Preguntas Orientadoras</i>	<i>Reflexiones Del Proceso</i>				
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	Aprendimos que la ansiedad se puede manifestar en el cuerpo mediante el lenguaje corporal, en movimientos repetitivos, postura encogida, a la hora de hablar dificultando expresar bien las ideas, a trabajar con los compañeros del grupo y a escuchar las opiniones.  Aprendimos a relajarnos del estrés y la ansiedad.				

¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	Me ayuda a aceptar que sentir miedo está bien, pero debemos aprender a manejarlo para tener una vida mejor.
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	Dentro de las dificultades se encuentra que para un porcentaje considerable de la población le es difícil expresar sus opiniones o ideas por temor al qué dirán o a la burla, por lo tanto, al momento de la representación fue complicado llevar el ejercicio a cabo, los aciertos las actividades de integración resultan fundamentales para que el grupo se conozca, se relacionen y aprendan a compartir diferentes momentos, de igual manera la reflexión sobre qué aprendieron, qué aportes deja permite que ellos reconozcan que de la clase resultó más significativo.

#### Sesión 4.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>				 <b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</b> <small>Universidad Pedagógica Nacional</small>	
<i>Sesión 4- Experiencia emocional y Corporal de la Ansiedad ¿Oportunidad o Dificultad?</i> <b>CLASE 3</b>					
<b>Tema:</b>	Oportunidades de la ansiedad.	<b>Fecha:</b>	25/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Preparación ante las situaciones problema- Conciencia corporal.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°		
<b>Tiempo de realización:</b>	90 minutos	<b>Asistencia:</b>	Faltaron 2 estudiantes.		
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A		
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.		
<b>Objetivo:</b>	Identificar las oportunidades que la ansiedad brinda durante una situación problema, por medio de una pista de obstáculos a ciegas que posibilite el manejo de emociones de tensión, angustia o temor debido a la privación temporal de un sentido y que conlleven a prepararse para enfrentar las circunstancias.				
<b>Elementos o materiales:</b>	Aros, cuerdas, balones, venda para los ojos.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.		

Momentos de la clase:		REFLEXIÓN	ACCIÓN	PARTICIPACIÓN
<b>Metodología:</b>	<i>Trabajo cooperativo, actividad física intencionada y juegos.</i>	<b>Primer momento:</b>	<p>Se inicia la clase realizando el saludo, preguntando a los estudiantes ¿Cómo se sienten?, luego se les preguntará ¿Cuáles han sido sus estrategias para superar los problemas que en la vida se les han manifestado? respondiendo por medio de la actividad de tingo, tingo, tango. Luego se contextualiza sobre las oportunidades que posibilita la ansiedad cuando se presenta.</p> <p><b>Actividades de calentamiento e integración:</b></p> <p>1. Gallinita ciega: Uno de los estudiantes se tapaná los ojos buscando atrapar a sus compañeros por medio del sonido generado por sus palmas luego de atraparlo intentará identificar quien es su compañero, realizando una pregunta puede ser color, artista, fruta u actividad preferida, dentro de las variables se encuentra que podrán ser más de dos gallinitas ciegas.</p> <p>2. Carrera de la pelota: Por parejas los estudiantes se trasladarán de un extremo al otro de la cancha llevando una pelota con los ojos vendados realizando presión con diferentes partes del cuerpo evitando que se caiga, el primero será con el dedo índice, luego se hará con la pelota en la espalda, por último, en la frente.</p>	
		<b>Segundo momento:</b>	<p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p> <p>3. Supera el obstáculo: Se dispone de una pista de obstáculos organizada con aros en los que se deberá saltar, además de un lazo elevado a una altura de 20 cm para pasar por debajo y una pelota que deberán recoger y llevar hasta donde está el compañero, el desplazamiento sólo podrá ser realizado al escuchar el sonido de la voz o palmas de su pareja correspondiente, cuando uno de los integrantes termine iniciará el siguiente cabe resaltar que la voz no podrá enunciar palabras así que entre ellos definirán qué sonidos pueden representar avanzar, retroceder, izquierda, derecha, recoger la pelota, etc.</p>	
		<b>Tercer momento:</b>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p> <p>4. Carrera a ciegas: Se realiza el cierre de la actividad con un juego en equipo denominado en este los estudiantes atados de una mano y un pie deberán llegar lo más rápido posible guiados por el sonido al final del espacio determinado.</p> <p>5. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se</p>	

		centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica. Para finalizar se realiza una reflexión respecto a las soluciones que se propusieron para enfrentar la situación de comunicación, explicando las oportunidades presentes que posee la ansiedad y que su manejo posibilita respuestas ante situaciones que la apremian.
<b>Evaluación:</b>		En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación, reflexiones realizadas por cada estudiante así pues cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.
<b>Retroalimentación:</b>		En este espacio los estudiantes realizarán sus comentarios con respecto a la clase, se les contextualiza sobre la respuesta del sistema fisiológico del cuerpo antes amenazas o peligro inminentes y que activan al cuerpo para actuar, explicando porque resulta importante gestionar este estado emocional para generar mejores soluciones de respuesta ante los problemas, se reconocen los avances realizados hasta el momento y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.

<b>REGISTRO DIARIO DE CAMPO</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de Educadores</i>
<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>
Alex Stiven Suancha	25/10/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Oportunidades de la ansiedad.
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				
La clase inicia a las 6:30 con la llegada de los estudiantes al salón de clase, se realiza el saludo, al preguntar ¿cómo se sienten? Algunos mencionan que algo preocupados porque están cerrando notas de fin de año y no saben si pasan de ciclo, se da la pregunta orientadora en donde participan varios estudiantes, brevemente se le explica a los muchachos que la ansiedad es una emoción que posibilita responder a circunstancias de amenaza, peligro o a situaciones problemáticas activando en el organismo una serie de procesos fisiológicos necesarios en la supervivencia, terminada esta introducción se empiezan a realizar las actividades de calentamiento que fueron con los ojos vendados esto con el objetivo de generar sensaciones de tensión, luego en la parte central en la dinámica				

los estudiantes plantean estrategias de comunicación para superar los obstáculos y finalizando se genera mayor adaptación al momento de caminar a correr, se finaliza la sesión de clase con la reflexión sobre el aprendizaje y aportes que tengan los participantes, la retroalimentación y el agradecimiento por parte del docente por la participación y disposición en cada momento de la clase, termina la sesión a las 8:20 a.m.

### ***APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES***

Desde la pregunta orientadora una gran parte de los estudiantes responden que su respuesta es ignorar los problemas, pues resulta más sencillo, otro sin embargo responden que buscan alternativas si son problemas con otras personas buscan dialogar, al iniciar la clase con el juego de la gallinita ciega algunos estudiantes no estaban del todo convencidos porque no es de su agrado vendarse los ojos aun así la participación se generó al crear un ambiente divertido, en las dinámicas centrales el trabajo cooperativo se evidencio en las estrategias empleadas para pasar por los obstáculos aunque la limitación de las palabras no se cumplió totalmente puesto que decidían algunos dar instrucciones a sus compañeros como izquierda o derecha, o alertando que se podían caer, llegando al final de la sesión, en la última actividad los muchachos ya se habían adaptado al cambio de no poder ver desenvolviéndose con mayor confianza, continuando con la actividad de relajación aún persisten las risas lo que causa incomodidad a algunos compañeros quienes se molestan por esa actitud, aun así luego de 5 minutos todos guardan silencio en señal de calma, en la retroalimentación los estudiantes comentan que les es difícil adaptarse a estas circunstancias pues no están acostumbrados, sin embargo se divirtieron, y compartieron con sus compañeros, dan valor adicional al trabajo en equipo debido a que sin ayuda de sus acompañantes el proceso se dificultará más, se reconoce su participación en cada momento, se les felicita y motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.

<b>EVALUACIÓN DE LA CLASE.</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela de Educadores</small>	
<b>Fecha:</b>	25/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán - Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 4- Experiencia emocional y Corporal de la Ansiedad ¿Oportunidad o Dificultad? CLASE 3		<b>Temática:</b>	Oportunidades de la ansiedad.	
<b>Evaluación:</b>	Desde el análisis de la experiencia los estudiantes participan en las actividades planteadas, demostrando disposición frente a las reflexiones realizadas, son pocos aun los que deciden opinar en las				

	preguntas tanto iniciales como finales, pero son más que el primer día, algunos estudiantes que antes se encontraban aislados ya se acercan a otros compañeros para interactuar en las dinámicas, respecto al objetivo se cumplió en la medida que la mayoría de los participantes al ponerse la venda buscaban estrategias para cumplir con las tareas, dejando de lado el temor que pueden generarse al estar a ciegas y confiando en sí y en su compañero guía, reconociendo al final de la sesión que escuchar y tranquilizarse son buenas herramientas para lograr quitar de la mente emociones negativas.
<i>Preguntas Orientadoras</i>	<i>Reflexiones Del Proceso</i>
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	Aprendimos que la ansiedad nos prepara a diferentes circunstancias en nuestro medio, a generar una respuesta rápida a un problema y a confiar en mí mismo. Aprendimos a tener un voto de confianza en mí misma y a su vez en los compañeros.
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	A nosotros no sirve para responder a problemas que se nos presente en la vida cotidiana y personal adaptándonos al cambio.
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	El principal acierto fue la técnica de relajación ya que en esta descansamos de las actividades realizadas y la dificultad fue taparnos los ojos ya que fue una experiencia muy rara porque nunca habíamos realizado tantas actividades con los ojos tapados. Dentro de los aciertos también se reconoce que limitar un sentido propicia que otros se agudicen, prestando más atención y trabajando en equipo desarrollar esa confianza en su compañero, ahora bien, las dificultades que se presentaron fueron que una parte no llevo la venda por lo que debieron buscar otros implementos que funcionaran para tapar los ojos.

### Sesión 5.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b>		<b>Universidad Pedagógica Nacional</b>			
<b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>		<small>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</small>		<small>Universidad de Docentes</small>	
<i>Sesión 5- Cambios en el cuerpo y el movimiento ¿Potencial de acción? CLASE 4</i>					
<b>Tema:</b>	Acción o bloqueo.	<b>Fecha:</b>	28/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.

<b>Actividad:</b>	Confrontación ante estímulos que obliguen al individuo a salir de su zona de confort. Percepción espacio temporal, coordinación.		<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°
<b>Tiempo de realización:</b>	90 minutos		<b>Asistencia:</b>	Faltaron 2 Estudiantes
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán		<b>Sede:</b>	Sede A
			<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.
<b>Objetivo:</b>	Indicar a los estudiantes los dos posibles caminos que toma la ansiedad cuando se presenta por medio de experiencias que involucren la percepción espacio temporal y la coordinación como formas de poner en acción al cuerpo para dar respuesta a las situaciones problema.			
<b>Elementos o materiales:</b>	Pelotas, venda para los ojos, equipo de sonido.		<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.
<b>Momentos de la clase</b>	<b>REFLEXIÓN</b>		<b>ACCIÓN</b>	<b>PARTICIPACIÓN</b>
<b>Metodología:</b>	<i>Actividad Física, Baile, Juegos, trabajo individual y cooperativo</i>	<b>Primer momento:</b>	Se inicia la clase preguntando a los estudiantes ¿Qué experiencias o situaciones positivas o negativas se han presentado últimamente en su vida y cuál ha sido su respuesta? Se responderá por medio de la pelota rotadora de igual forma se Luego se realiza la conceptualización sobre dos mecanismos de respuesta de la ansiedad acción o bloqueo.	
			<b>Actividades de calentamiento e integración:</b> 1. Atrapa al compañero: Se disponen los estudiantes en parejas espalda contra espalda sobre una línea divisoria del espacio, se enumeran de 1 a 2 y desde distintas posiciones a la orden del docente intentarán atrapar a su compañero. 2. Busca la pelota: Se divide a los estudiantes en 2 grupos de 10 personas estos se dividirán de nuevo en dos grupos que se ubicarán en las esquinas de un espacio delimitado en forma de cuadrado, luego se les indica que deberán llevar el balón diagonalmente a sus compañeros, el reto consiste en desplazarse con los ojos vendados de extremo a extremo y llevar la pelota, los desplazamientos van a variar desde cuadrupedia, sentadilla, espaldas y caminando.	

		<p><b>Segundo momento:</b></p> <p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p> <p>3. Baile movimientos precisos o improvisados: Se pondrán diferentes ritmos musicales los estudiantes se moverán por el espacio de acuerdo con el ritmo de la música con los ojos vendados luego sin la venda el docente indicará qué movimientos realizar en relación con la música luego cada estudiante propondrá un movimiento que todos imitaran.</p> <p>4. Al juego de la silla: Se ubican las sillas en forma de círculo en el centro del espacio de clase al sonar la música los estudiantes deberán llegar a una de las sillas libres y sentarse, los estudiantes que salgan irán al centro del círculo cuando aún es amplio luego se ubicaron por fuera y realizarán diferentes movimientos y desplazamientos propuestos por el docente. Cabe resaltar que la actividad se llevará a cabo con los ojos vendados.</p> <p>5. ¿Quién la tiene?: Todos sentados excepto un participante que se colocara de frente a los demás de espaldas, los que están sentados deberán pasarse la pelota hasta que el alumno del frente diga ya, entonces se volverá e intentará adivinar quién tiene la pelota si adivina cambia de lugar con la persona que tenía la pelota.</p>
		<p><b>Tercer momento:</b></p> <p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p> <p>6. Que no salga: Se dispondrá a los estudiantes de pie en un círculo, 6 estudiantes se ubicaran fuera del círculo e intentan llegar a la pelota que está en el centro los demás evitaban que ingrese para atrapar la pelota, se cambian los roles cuando se logre atrapar la pelota y salir del círculo.</p> <p>7. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica. Para finalizar se realiza la reflexión de las actividades y su relación con la acción o bloqueo que se presenta por la ansiedad.</p>
		<p><b>Evaluación:</b></p> <p>En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación, reflexiones realizadas por cada estudiante así pues cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.</p>
		<p><b>Retroalimentación:</b></p> <p>En este espacio a los estudiantes se les brindara el momento para exponer sus aprendizajes, además de hacer énfasis en cómo la ansiedad puede posibilitar acciones de respuesta antes situaciones</p>

	problema y como su manejo evita que se genere una reacción de bloqueo por parte del estudiante, se reconocen los avances realizados hasta el momento y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.
--	--

<b>REGISTRO DIARIO DE CAMPO</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Universidad de Educadores</i>
<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>
Alex Stiven Suancha	28/10/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Acción o bloqueo.
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				
<p>La clase inicia a las 6:30 A.M., con la llegada de los estudiantes al salón de clase, se realiza el saludo respectivo y se procede a explicarle a los estudiantes sobre la dinámica preparada para la sesión, basada en el juego de la pelota rotadora, en donde quien tenga la pelota tuvo que responder la pregunta orientadora del día, sobre qué situación negativa ha vivido recientemente. Después que todos los estudiantes respondieron a la pregunta, fueron explicados los mecanismos de respuesta de la ansiedad acción o bloqueo y se procedió a ubicar los pupitres hacia los bordes del salón.</p> <p>Enseguida, fueron explicadas las actividades de calentamiento e integración en donde se buscaba a través de la dinámica de atrapar el compañero y a través del juego de buscar la pelota por equipos y con los ojos vendados generar un espacio de confianza para ejecutar las demás actividades planteadas.</p> <p>Las actividades centrales estuvieron basadas en fomentar la confianza y la conciencia sobre sí mismo, en donde se les planteó a los participantes una serie de pasos que debían imitar con los ojos vendados y bajos ritmos musicales, también, se emplearon sillas organizadas en círculo en donde cada alumno con los ojos vendados debía sentarse cuando la música se los indicará. Por último, se empleó una pelota que pasaba por cada alumno por un intervalo de tiempo y cuando este finaliza todos (con los ojos vendados) debían adivinar quién tenía la pelota.</p> <p>Para finalizar y volver a la calma todos los estudiantes tomados de las manos y controlando la respiración lograron llegar a un estado de relajación para, posteriormente, ser escuchados los comentarios de cada alumno sobre las actividades realizadas y su relación con la temática de acción y bloqueo, se les agradece por su participación y se realiza la despedida, se termina la clase a las 8:20 a.m.</p>				
<b>APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES</b>				

Durante la aplicación del ejercicio de la pelota rotadora se puede evidenciar un alto nivel de empatía e interés por parte de los estudiantes hacia los problemas de sus compañeros, también se escuchan palabras de apoyo.

En las actividades de calentamiento se evidencio un apoyo entre compañeros al momento de vendarse los ojos y dirigirse a la posición de juego.

Del mismo modo, al inicio de las actividades centrales fue evidente cierta timidez al ejecutar los movimientos al ritmo de la música, situación que fue disminuyendo. También, se destaca la voluntad para traer y organizar las sillas desde el salón de clase hasta el patio, además la mayoría realizó aportes frente a los ritmos musicales que quería escuchar para realizarla actividad.

Finalmente, después de ejecutar los ejercicios de respiración se nota el cambio positivo de humor y actitud del grupo que realiza varios aportes durante la reflexión del tema tratado en la sesión.

EVALUACIÓN DE LA CLASE.				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Universidad de Educadores</small>	
<b>Fecha:</b>	28/10/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán - Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 5- Cambios en el cuerpo y el movimiento ¿Potencial de acción? CLASE 4		<b>Temática:</b>	Acción o bloqueo.	
<b>Evaluación:</b>	Desde el análisis de la experiencia en la ejecución de las actividades programadas es importante resaltar la alta participación y la buena disposición de los alumnos en las dinámicas propuestas, sin embargo, algunos estudiantes mencionaron tener limitaciones de movilidad por cuestiones de salud y decidieron no participar activamente. También se puede resaltar como los juegos realizados facilitan y contribuyen con la integración y socialización entre la mayoría del grupo.				
<i>Preguntas Orientadoras</i>	<i>Reflexiones Del Proceso</i>				
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	En la clase de hoy aprendimos que hay dos tipos de respuestas frente a situaciones las cuales son quedarnos quietos o hacer algo como ejemplo en el momento en el cual teníamos que bailar en el cual elegimos si bailar o quedarnos quietos.				

¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	Nos aporta a tomar decisiones que necesitan de una acción; si hacerla o quedarme bloqueado sin saber qué hacer.
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	Los aciertos fueron las actividades en general estuvieron bien implementadas en la clase y la dificultad que se nos presentó fue al entrar a bailar.

### Sesión 6.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Formando Profesionales</i>	
Universidad Pedagógica Nacional					
Licenciatura en Educación Física - PCLEF					
Sesión 6- Cambios en el cuerpo y el movimiento ¿Potencial de acción? CLASE 5					
<b>Tema:</b>	Reconocimiento de capacidades y dificultades.	<b>Fecha:</b>	2/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Locomoción-manipulación-equilibrio. Esquema corporal.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°		
<b>Tiempo de realización:</b>	90 minutos	<b>Asistencia:</b>	No faltó ningún estudiante.		
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A		
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.		
<b>Objetivo:</b>	Reconocer capacidades y limitaciones de acción por medio de actividades de locomoción, manipulación y equilibrio que permitan tener una mejor idea del esquema corporal como posibilitador del movimiento ante situaciones de ansiedad.				
<b>Elementos o materiales:</b>	Un palo de escoba, un pañuelo, dos pelotas.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.		
<b>Momentos de la clase</b>	<b>REFLEXIÓN</b>	<b>ACCIÓN</b>	<b>PARTICIPACIÓN</b>		
<b>Metodología:</b>	<b>Actividad Física</b>	<b>Primer momento:</b>	Se inicia la clase con el saludo a los estudiantes, se les pregunta ¿Cuáles consideran son sus mayores capacidades y dificultades al momento de responder ante una SP o cuando están ansiosos? <b>Actividades de calentamiento e integración:</b>		

			<p>1.El juego del espejo: Se divide a los estudiantes en dos grupos de igual cantidad de participantes, se ubican en círculo unos mirando hacia el centro y otros hacia afuera permitiendo que estén frente a frente con algún compañero al azar, al sonar la música los estudiantes de la parte externa imitarán los movimientos que realice su compañero de la parte interna, al parar la música rotaran en el sentido de las manecillas del reloj. La condición será ir mencionando cada parte del cuerpo empleada en el movimiento.</p> <p>2.Estatuas: Repartidos los participantes por todo el espacio, van a bailar de la manera más espontánea posible al ritmo de la música, al parar ésta deberán quedarse como estatuas en la posición más rara que se les ocurra, las variaciones de la actividad se definirán por las partes del cuerpo que podrán emplear al moverse como en un solo pie, moviendo solo las manos entre otras.</p>
		<p><i>Segundo momento:</i></p>	<p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p> <p>3.El juego del aro: Con dos aros de igual tamaño se divide al grupo en dos equipos de igual número de participantes, todos los estudiantes se toman de la mano en círculo deberán pasar el aro sin tocarlo con las manos, igualmente podrán añadirse más aros o solicitar que vayan rotando en diferentes sentidos.</p> <p>4.Gimnasia rítmica: Se ponen diferentes ritmos musicales y como en un juego de imitación los estudiantes realizaran los diferentes movimientos con un bastón que realice el profesor en la clase, luego cada participante inventara un movimiento y los compañeros lo imitaron.</p> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Balanceo de lado a lado diagonal brazos y piernas.</li> <li>2.Trote con balanceo del bastón.</li> <li>3.Círculos hombros o grandes.</li> <li>4.Elevaciones de rodilla, adelante, atrás.</li> <li>5.Sentadilla profunda y saltos.</li> <li>6.Elevación de brazos en 4 tiempos.</li> <li>7.Elevación de brazos desde atrás de la cabeza.</li> <li>8.Pies diagonal o al frente, círculos alrededor del bastón.</li> <li>9.Paso de salsa con el bastón.</li> <li>10. Marchando.</li> </ol>
		<p><i>Tercer momento:</i></p>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p>

			<p>5. Pañuelo por detrás: El alumno que tenga el pañuelo será el ratón y tendrá que dejar el pañuelo detrás de alguno de sus compañeros. Cuando termine la canción, todos mirarán tras de sí, el estudiante que lo tenga y el ratón deberá dar 2 vueltas completas al círculo y sentarse en el sitio que ha quedado libre, el que llegue de último será el nuevo ratón.</p> <p>6. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica. Finalizando se realiza la retroalimentación de cómo el conocimiento de sí mismo, capacidades y dificultades posibilita mejores respuestas que gestionen la ansiedad y den solución a las SP.</p>
<b>Evaluación:</b>			En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación en las actividades realizadas, al igual que las reflexiones hechas por cada estudiante en esta medida cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.
<b>Retroalimentación:</b>			En este espacio a los estudiantes se les brindará un momento para exponer sus aprendizajes, además de hacer énfasis en cómo la ansiedad puede gestionarse para dar respuestas desde las capacidades a las situaciones problema, se reconocen los avances realizados hasta el momento y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.

REGISTRO DIARIO DE CAMPO				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>La Universidad de los Docentes</i>
<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>
Alex Stiven Suancha	2/11/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Reconocimiento de capacidades y dificultades.
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				

Se inicia la clase a las 6:30 am con el ingreso de los estudiantes al salón de clase, se ubican las sillas en forma de u y se verifica la asistencia luego se pregunta a los estudiantes ¿cómo se sienten?, y se da paso a la pregunta orientadora para reconocer capacidades o dificultades al momento de responder a situaciones problema, se empieza la clase con dos actividades de calentamiento llevadas a cabo en el patio de recreo en donde fueron explicadas y ejecutadas, en la parte central las dos dinámicas representaban un desafío la primera por buscar estrategias y la segunda por encontrar la confianza para bailar sin vergüenza frente a los compañeros, en el último momento de la sesión se realiza la vuelta a la calma, reflexión y retroalimentación momentos que aunque no son muy dinámicos permitieron que se conocieran más aspectos de sí y del otro haciendo uso del cuerpo en este proceso, se finaliza la clase con la despedida, el agradecimiento y las felicitaciones por el proceso motivando a seguir aprendiendo y participando, finaliza la sesión a las 8:20 a.m.

### ***APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES***

Dentro de las respuestas dadas a la pregunta orientadora los estudiantes responden que son buenos dialogando cuando son problemas con otras personas, aunque se nombran más dificultades entre estas está la pereza, considerar que el problema no es relevante, dejar que se les pase con el tiempo y lloran al sentirse de esta forma, ahora bien desde las actividades se reconoce que las dinámicas de integración logran que los estudiantes se relacionan en mayor medida y en el juego del espejo reconocen su cuerpo y al otro, con la dinámica de las estatuas comparten grupalmente y están atentos a los cambios de la música, en el momento central se vuelve clave el trabajo colaborativo para pasar el aro en donde emplean estrategias grupales desde el diálogo para lograr este objetivo, cambiando drásticamente en la dinámica de gimnasia rítmica pues les avergüenza ser observados bailando en público demostrando miedo al ridículo, en la actividad de relajación cada vez son más pocos los estudiantes que toman a risa esta actividad, algunos demuestran por su lenguaje corporal una gran tranquilidad al hacer parte de este momento, se añade dar un abrazo a sí mismos mientras se está en este momento, en la etapa de reflexión se da a entender que ante actividades que nos sacan de la zona de confort resulta importante reconocer que capacidades se pueden emplear para dar la mejor respuesta reconociendo también la dificultades para buscar estrategias de acción, los estudiantes en la retroalimentación mencionan que aunque algunos les gusta bailar específicamente esta dinámica es muy compleja de realizar porque les da pena, finalizando se felicita al grupo por su desempeño, actitud y disposición y se les motiva a continuar aprendiendo.

<b>Fecha:</b>	2/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 6- Cambios en el cuerpo y el movimiento ¿Potencial de acción? CLASE 5			<b>Temática:</b>	Reconocimiento de capacidades y dificultades.
<b>Evaluación:</b>	<p>Desde el análisis de la experiencia se reconoce que se dificulta a los estudiante responder a la pregunta orientadora dado que en situaciones problema o cuando están ansiosos no realizan un proceso reflexivo prefieren eludir el tema o ignorarlo, por tanto no tiene una respuesta clara sobre qué decisiones toman bajo esas circunstancias, ahora bien demuestran una gran disposición por hacer parte de las dinámicas planteadas, dejando de lado el temor a participar pero aun con algo de vergüenza específicamente en las actividades de expresión por medio del cuerpo, desde lo planteado se reconoce que una de las mayores limitaciones para interactuar es la pena, aun así al ser el trabajo en grupo es más fácil desenvolverse que estando solo al frente, en esta misma medida expresan gran cantidad de movimientos reconociendo su cuerpo en relación al espacio, ritmo y tiempo movilizándose a estar activos en la clase igualmente plantean soluciones desde estrategias comunicativas, capacidades esenciales en la respuesta a la ansiedad, por lo tanto se tiene un panorama positivo aunque estas emociones se presentaban hicieron parte del proceso no limitándose a actuar.</p>				
<i>Preguntas Orientadoras</i>	<i>Reflexiones Del Proceso</i>				
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	<p>En la clase aprendimos a dar respuestas para las situaciones problema y a saber, en qué soy bueno o que se me facilita y en que no soy tan bueno o que se me dificulta, específicamente a muchos no nos gusta bailar, pero si nos quitamos la pena podemos divertirnos y pasar un rato agradable.</p> <p>Aprendimos a poder reflexionar en uno mismo, a trabajar en equipo a convivir mejor con los compañeros y saber manejar la ansiedad, rabia, etc.</p>				
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	<p>Esto nos ayuda a saber en qué actividad o profesión nos podemos desenvolver mejor y en cuáles se presenta más dificultad.</p>				
¿Qué dificultades y aciertos siente	<p>En general nos parece que las actividades están bien estructuradas con el tema que se está tratando, por otro lado, la dificultad fue en el</p>				

se presentaron en la clase?	juego de estatuas en el cual había que bailar con el ritmo de la canción. Las dificultades que se presentaron se ligaron más a la vergüenza o pena de expresarse por medio del cuerpo en público que no fue una gran parte del grupo, pero es importante tenerlo en cuenta igualmente dentro de los aportes se observa que existe mejor interacción entre compañeros dando ideas en la actividad del aro, motivándolos a participar, y reconociendo su cuerpo en movimiento.
-----------------------------	--

### Sesión 7.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>				 <small>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</small> <small>Universidad de Educadores</small>	
<i>Sesión 7- Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta a situaciones problema? CLASE 6.</i>					
<b>Tema:</b>	Reflexiones sobre sí.	<b>Fecha:</b>	3/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Imagen personal-industriosidad frente a inferioridad. Valores humanos.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°		
<b>Tiempo de realización:</b>	90 minutos	<b>Asistencia:</b>	No faltó ningún estudiante.		
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A		
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.		
<b>Objetivo:</b>	Examinar aspectos particulares de sí mismo y del otro que resultan positivos para superar estados emocionales negativos, utilizando como medio actividades que exijan emplear recursos tanto físicos como mentales para responder al trabajo cooperativamente.				
<b>Elementos o materiales:</b>	Hojas de papel, esfero, aros, conos, balones, pelotas.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.		
<b>Momentos De La Clase:</b>	<i>REFLEXIÓN</i>		<i>ACCIÓN</i>		<i>PARTICIPACIÓN</i>
<b>Metodología</b>	<b>Actividad</b>	<b>Primer momento:</b>	Se inicia la clase con el saludo a los estudiantes y se les pregunta desde el conocimiento que tienen de sí mismos ¿Qué aspectos de su personalidad considera favorables ante situaciones problema, y cómo se relaciona?		
			<b>Actividades de calentamiento e integración:</b>		

		<p>1. Bandolero: Un estudiante se ubica al extremo del espacio de juego, y los demás se colocan tras una línea de extremo contrario de la cancha, el bandolero ira cantando “aquí está el bandolero - dice su nombre- y desafío a -dice el nombre de la persona a la que desafía, luego de eso correrán lo más rápido posible a los extremos contrarios donde estaban ubicados el que llegue de último tomara el rol de bandolero, variante podrá ser un grupo de bandoleros que irán llamando a los compañeros que desafían a la orden del docente corren se definirá quién sigue siendo el bandolero porque participante pase de últimas del grupo.</p> <p>2. Bombardeo: Se divide a los participantes en dos grupos que se ubicaran a los extremos contrarios de una cancha, frente a cada uno se colocará un cono, el objetivo es que por equipos planeen qué estrategia utilizaron para derribar los conos del otro equipo, cabe resaltar que solo podrán lanzarse las pelotas que estén dentro de su área designada de la misma forma solo se lanzan detrás de la línea que delimita el campo, finalmente el tiempo será limitado y determinado por el docente.</p>	
	<p><i>Segundo momento:</i></p>	<p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p>	<p>3. Reconociéndome y reconociendo al otro: en esta actividad se solicitará a los estudiantes disponer de una hoja, un lápiz o esfero, la hoja deberá ser marcada con el nombre completo en la parte superior, en un círculo cada 30 segundos las hojas irán rotando en el sentido de las manecillas del reloj el objetivo es que cada participante en la hoja de sus compañeros consigne aquellas cualidades que considera positivas de esta persona y en qué aspectos puede mejorar, al finalizar cada estudiante quedará con su hoja y decidirá si quiere compartir o no lo que fue escrito en ella.</p> <p>4. El dilema: Se divide al grupo en dos equipos, el equipo dilema y el equipo solución, cada estudiante del grupo dilema plantea una situación en forma pregunta que resulte conflictiva el otro grupo intentará dar respuesta y plantear una solución, ejemplificado a continuación: El grupo del que siempre quisiste formar parte te ofrece que te una a ellos, pero con una condición: que dejes a tu mejor amigo ¿Qué harías?</p> <p>Dilemas alternativos para promover el diálogo: El bote salvavidas, el tren con frenos rotos, la enfermedad terminal.</p>
	<p><i>Tercer momento:</i></p>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p>	

			<p>5. Para tu campo: Se hacen dos grupos, cada uno de ellos se ubican separados por una distancia amplia, en el centro se dispone un balón que deberán empujar con unas pelotas al campo contrario. Variantes: se pueden poner más de dos balones en el centro del espacio, igualmente es posible cambiar la dinámica a lanzar las pelotas al campo contrario el que menos tenga dentro de su campo obtendrá un punto.</p> <p>6. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica. Finalizando se realiza la reflexión respecto a la importancia de los valores humanos en el actuar de la vida cotidiana y como el conocimiento de sí mismo va a permitir gestionar mejores respuestas ante situaciones problemas que deriven en ansiedad.</p>
<b>Evaluación:</b>			En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación en las actividades realizadas, al igual que las reflexiones hechas por cada estudiante en esta medida cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.
<b>Retroalimentación:</b>			En este espacio a los estudiantes se les brindara un momento para exponer sus aprendizajes, además de hacer énfasis en cómo una imagen positiva se construye desde las opiniones propias y de otros incidiendo en cómo se confrontan las situaciones desde la industriosisidad o inferioridad, los valores humanos serán fundamentales en cómo se comparten las ideas, ayudando a los otros a superar las emociones negativas, se reconocen los avances realizados hasta el momento y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.

<b>REGISTRO DIARIO DE CAMPO</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <small>Indicadora de Calidad</small>
<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>

Alex Stiven Suancha	3/11/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Reflexiones sobre sí.
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				
<p>La clase comienza a las 6:30 A.M., con el ingreso de los estudiantes al salón de clase, se realiza el saludo respectivo, se les explica a los estudiantes sobre las actividades preparada para la sesión y les es planteada la pregunta orientadora sobre el conocimiento que tienen sobre sí mismos, luego son dirigidos al patio del colegio.</p> <p>Durante la etapa de calentamiento e integración se proponen dos juegos y son expuestas las reglas, en donde para el primer juego fue indispensable hacer uso de toda la extensión de la cancha para que los estudiantes pudieran correr y desafiar a sus compañeros. Para el segundo juego, fue necesario que por grupos establecieran estrategias para derribar los conos del otro equipo.</p> <p>Posteriormente, para las actividades centrales basadas en el desarrollo de confianza y seguridad fue necesario que cada estudiante tuviera una hoja marcada con su nombre que fue pasando por cada compañero que consignó allí un mensaje resaltando sus virtudes y puntos a mejorar. Igualmente, se conformaron dos equipos para los cuales el equipo número 1 plantea preguntas problema para que el equipo número dos diera una solución, generando así un debate y la aceptación de varios puntos de vista.</p> <p>Como actividades de relajación y vuelta a la calma fueron propuestas dinámicas grupales con balones para ser empujados hacia la parte de la cancha del equipo contrario, además de la realización de ejercicios de respiración.</p> <p>Por último, se realizó una retroalimentación en donde se exaltaba la importancia de los valores humanos en el modo de actuar de cada uno de los participantes y se sensibilizó al grupo sobre la relevancia de conocerse a sí mismo e identificar sus virtudes y defectos, termina la sesión a las 8:20 a.m.</p>				
<b>APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES</b>				
<p>Inicialmente, es evidente el interés y la buena disposición del grupo por la sesión preparada, además se escuchan varios aportes frente a la pregunta orientadora.</p> <p>Para las actividades de calentamiento, la participación fue mayoritaria, aunque dos estudiantes manifestaron no poder correr por cuestiones de salud.</p> <p>En el desarrollo de las actividades de centrales fue evidente la solidaridad de grupo al momento de hacer uso de las hojas de papel, en donde varios compañeros estuvieron dispuestos a regalar hojas de sus cuadernos, también, fue evidente la paciencia que tuvieron para hacer comentarios positivos para cada uno de sus compañeros. Más adelante, en el ejercicio del dilema se escucharon aportes empáticos que invitaban a la solidaridad y de gran sentido moral.</p> <p>Durante las actividades para volver a la calma se nota la apropiación por los ejercicios a realizar y se evidenció una buena participación durante la sensibilización, en donde</p>				

manifestaron la importancia de los valores y el interés por tener una vida cotidiana en total tranquilidad.

EVALUACIÓN DE LA CLASE.				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Universidad de Educadores</i>	
<b>Fecha:</b>	3/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 7- Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta a situaciones problema? CLASE 6		<b>Temática:</b>	Reflexiones sobre sí.	
<b>Evaluación:</b>		Desde el análisis de la experiencia durante la realización de todas las actividades se evidenció una participación mayoritaria del grupo, además de buena disposición e interés por realizar aportes para hacer la dinámica más fluida. También se escucharon comentarios sobre el gusto que les genera realizar actividades que impliquen el movimiento físico y la satisfacción que sentían por los mensajes escritos por sus compañeros. Es importante resaltar que la integración del grupo ha mejorado y la timidez ha ido disminuyendo.			
<i>Preguntas Orientadoras</i>		<i>Reflexiones Del Proceso</i>			
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?		En esta clase aprendimos a confrontar las situaciones problema reconociendo la forma en que sea favorable identificando también las dificultades, aprendimos también a conocer qué opiniones tienen las otras personas sobre nosotros y a debatir ideas.			
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?		Nos aporta para lograr ver cómo nos perciben las personas teniendo puntos de vista diferentes sobre un tema.			
¿Qué dificultades y aciertos sienten se presentaron en la clase?		La mayoría de las actividades estaban bien estructuradas para el tema de la clase y la principal dificultad que tuvimos fue la actividad del dilema.  Los principales aportes se manifiestan al reconocer al otro, mencionando que capacidades, cualidades y aspectos a mejorar tiene el individuo, de igual forma se es complejo dar			

	una opinión totalmente veraz dado que no se están conociendo hasta el momento. Las dificultades se presentan en actividades de tipo reflexivo o de quietud puesto que en todo momento quieren estar jugando o realizando actividad física.
--	--

### Sesión 8.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>		 <small>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</small> <small>Escuela de Educadores</small>	
<b>Sesión 8- Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta a situaciones problema? CLASE 7.</b>			
<b>Tema:</b>	Seguridad en sí mismo.	<b>Fecha:</b>	4/11/2021
<b>Hora:</b>	6:30 a.m.		
<b>Actividad:</b>	Confianza frente a desconfianza, imagen positiva. Lenguaje y expresión corporal.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°
<b>Tiempo de realización:</b>	60 minutos	<b>Asistencia:</b>	No faltó ningún estudiante.
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.
<b>Objetivo:</b>	Considerar aspectos que representan fortalezas, cualidades o limitaciones al momento de responder a SP que generen ansiedad por medio de actividades que permitan conocer y reconocer estas características en sí mismo y el otro empleando como recurso posibilitador la comunicación y expresión corporal.		
<b>Elementos o materiales:</b>	Hojas de papel, una caja pequeña de cartón	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.
<b>Momentos De La Clase:</b>	<i>REFLEXIÓN</i>	<i>ACCIÓN</i>	<i>PARTICIPACIÓN</i>
<b>Metodología:</b>	<i>Juego, actividad</i>	<b>Primer momento:</b> Se inicia la clase con el saludo del docente a los estudiantes y se pregunta ¿cómo se han sentido en los últimos días? La siguiente pregunta orientadora será ¿Qué aspiraciones tienen luego de graduarse del colegio o a futuro? <b>Actividades de calentamiento e integración:</b> 1. Atrapa los nombres: En una hoja de papel cada participante escribirá su nombre completo, luego la doblará por la mitad	

		<p>verticalmente para ser ubicada en la parte de atrás en el encauchado del pantalón dejando una parte sobresaliendo y visible, a continuación se repartirán aleatoriamente en un espacio amplio, el objetivo será atrapar la mayor cantidad de hojas de los demás compañeros o no perder su hoja, la dinámica inicia a la señal del docente que para dar inicio solicitará que se ubiquen sentados, de rodillas o acostados.</p>
	<p><b>Segundo momento:</b></p>	<p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p> <p>3.Preguntas y más preguntas: En un pequeño trozo de papel cada estudiante escribirá su nombre y lo deposita en una caja, luego al azar cada participante sacará uno de los papelitos estableciéndose parejas de trabajo, mediante unas preguntas definidas por el docente cada estudiante ira entrevistando a su compañero, pasados 10 minutos cada pareja hará una pequeña exposición de la persona a la que estaba entrevistando poniendo en escena las respuestas dadas a las preguntas establecidas.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Color, planta, animal y juego preferidos?</li> <li>¿Menciona cuatro cosas que te gustan?</li> <li>¿Menciona cuatro cosas que no te gustan?</li> <li>¿Menciona cuatro cualidades tuyas?</li> <li>¿Menciona Cuatro cosas que cambiarías en ti?</li> <li>¿De qué aspectos personales te sientes más orgullosos?</li> <li>¿Cómo crees que te ven los demás?</li> <li>¿Cómo te gustaría ser?</li> <li>¿Qué es lo más importante para ti?</li> </ul> <p>4.Juego de las cartas: En una hoja de papel cada estudiante sin poner el nombre escribirá una carta en donde exprese situaciones que le hagan sentir inseguro, ansiosos, nervioso o que deriven en emociones negativas, luego estas hojas se depositaran en forma de carta en una pequeña caja, al azar cada estudiante sacará una de las cartas y la representará frente al grupo haciendo uso de las herramientas físicas, expresivas, comunicativas y materiales que considere necesarias, la condición es no decir explícitamente cuál situación se representa, los demás estudiantes intentarán adivinar la situación y a que persona corresponde.</p>
	<p><b>Tercer momento:</b></p>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p> <p>5.El juego del espejo: En parejas a cada participante se le asignará un número del 1 al 2, el objetivo será imitar todos los movimientos</p>

		<p>que realice el compañero con el número que el docente determine, continuando se pedirá que representen emociones que deberán imitarse.</p> <p>6. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica. Para finalizar se realiza la reflexión sobre la importancia de conocerse a sí mismo y al otro lo cual brindará mayor seguridad a ambos para expresarse</p>
<b>Evaluación:</b>		<p>En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación en las actividades realizadas, al igual que las reflexiones hechas por cada estudiante en esta medida cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.</p>
<b>Retroalimentación:</b>		<p>En este momento los estudiantes realizan los comentarios respecto al proceso, recomendaciones, cómo se sintieron y demás aportes, se habla sobre la seguridad como una capacidad importante para desenvolverse positivamente con el entorno y con los otros, se reconocen los avances realizados hasta el momento y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.</p>

<b>REGISTRO DIARIO DE CAMPO</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Secretaría de Educación</small>
<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>
Alex Stiven Suancha	4/11/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Seguridad en sí mismo.
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				
<p>Se inicia la clase a las 6:30 am con el ingreso de los estudiantes al salón de clase, se realiza el saludo y se pregunta ¿cómo están? A lo cual se responde que en general bien, pero están preocupados por un examen que tendrán al siguiente día, luego se plantea la pregunta orientadora que permite conocer qué metas, objetivos o aspiraciones que tienen a futuro los estudiantes. Empiezan la dinámicas de calentamiento en el patio de recreo con un juego de integración para que entren en confianza además de pasar un momento agradable, de</p>				

regreso al salón para las actividades centrales se explica que el trabajo será en parejas y habrá representaciones con lo cual se busca que se relacionen y conozcan un poco mejor debido a que las parejas se conforman al azar, para la actividad final el juego del espejo con emociones permite que identifiquen cómo pueden expresarse estas en cambios en el lenguaje corporal, en el momento de relajación la actividad varió ya que esta vez se acostaron en el suelo ubicando sus manos sobre el pecho y se buscó que pudieran sentir su corazón latir, en la reflexión cada estudiante dio su punto de vista de lo planteado para la sesión escuchándose variadas opiniones retroalimentando lo llevado a cabo se menciona que la seguridad es una capacidad importante a desarrollar implica confiar no sólo en sí mismo si no el otros porque un buen ambiente propicia mejores relaciones, se felicita a todos por su disposición y se les motiva a continuar participando y aprendiendo, se da por terminada la sesión a las 8:20 a.m.

### ***APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES***

Desde la pregunta orientadora las respuestas en general apuntaban a encontrar estabilidad económica, comprar una casa para sus mamás, estudiar alguna carrera entre ellas educación física, criminalística, comunicación social, artes y algunos querían dedicarse al deporte específicamente el microfútbol, en la primera dinámica se evidencia gran participación y cuando la actividad cambia a grupal se establecen diferentes estrategias para quitar o no perder su papel de igual forma ayuda que se relacionen más y cooperen hacia ciertos objetivos, en las actividades centrales existe mayor interacción entre ellos por medio del diálogo y al contestar las preguntas de la entrevista aunque tienen un poco de inseguridad porque el ejercicio se realiza en parejas al azar y por la representación, en esta conversación entre ellos se evidencia que algunos estudiantes aún son tímidos para charlar con personas con las que usualmente no lo hacen, el resulta sin embargo es satisfactoria en la medida que todos aprendieron cosas del otro, en la puesta en escena de la carta al ampliar la cantidad de recurso que podían utilizarse algunos optaron por dibujar en el tablero lo cual se destaca como una capacidad expresiva, dentro de las situaciones que se manifestaron generaban inseguridad estaban la muerte, no poder hacer algo, los regaños tanto de los docentes como de los padres, perder el año, al no cumplir con diferentes responsabilidades tanto del hogar como del colegio, su aspecto físico, interactuar con otras personas, exponer entre otras tantas, las actividades finales del juego del espejo y relajación se llevan a cabo de manera óptima, solo cambiando un detalle esta vez antes de cerrar los ojos tomados de la mano van a decirle algo positivo al compañero que esté a su lado derecho, se realiza la reflexión sobre la importancia de brindar seguridad y apoyarse mutuamente, se escuchan las opiniones del proceso, y ya finalizando se dan las gracias, motivando a los estudiantes a seguir participando y aprendiendo.

<b>EVALUACIÓN DE LA CLASE.</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i>	
<b>Fecha:</b>	4/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 8- Fortaleciendo el autoconcepto y la autoconfianza. ¿Favorable en la respuesta a situaciones problema? CLASE 7.			<b>Temática:</b>	Seguridad en sí mismo.
<b>Evaluación:</b>	<p>Desde el análisis de la experiencia fue una clase muy enriquecedora, del agrado de los estudiantes expresando en la retroalimentación que era bueno conocerse mejor entre ellos dado que por el aislamiento el grupo estaba separado y casi no había interacción, también se resalta que aprender del otro les permite conocer aspectos de sí mismo al compartir los pensamientos poner en escena no es una actividad que a todos les llame la atención pero resulta necesario que el cuerpo se exprese y comunique, hacer estas actividades les permitió confiar en sus compañeros desarrollando una imagen positiva del otro, al final todos participaron e hicieron del momento una experiencia agradable, el objetivo se cumplió dado que la retroalimentación dada por los alumnos fue positiva, con opiniones como que actividades de este tipo deberían realizarse a menudo, la importancia de conocerse entre compañeros, crear nuevos lazos y amistades disminuyendo la ansiedad social y desenvolviéndose con seguridad en las situaciones propuestas.</p>				
<i>Preguntas Orientadoras</i>	<i>Reflexiones Del Proceso</i>				
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	En esta clase aprendimos más sobre nuestros compañeros como cuál es su color favorito, entre otras cosas etc. Estas actividades ayudan a que tengamos más confianza entre nosotros.				
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	Esto nos ayuda a conocer más a las personas de nuestro entorno para tener más confianza y seguridad al momento de relacionarnos.				
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	Las actividades estaban acorde a el tema ya que nos implementa juegos para saber más de nuestros compañeros y no tuvimos ninguna dificultad con las actividades.				

	<p>Los aciertos más visibles en la clase fueron el establecer parejas al azar debido a que permitieron que entre estudiantes que no se relacionan hubiera procesos de interacción, la confianza que se ha generado entre ellos a lo largo del proceso ha permitido también que hablen, expresen y mencionen su experiencia con respecto al proceso, además de mejorar los vínculos de amistad y compañerismo.</p> <p>La dificultad aún se presenta en las actividades de expresión mediadas por representaciones por la pena, se propone también dinamizar con más juegos dado que al tener gran cantidad de energía necesitan más actividades.</p>
--	---

### Sesión 9.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>			 <b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <small>Educadora de educadores</small>	
<i>Sesión 9- Resolviendo problemas. CLASE 8.</i>				
<b>Tema:</b>	Analizando los problemas.	<b>Fecha:</b>	8/11/2021	<b>Hora:</b> 6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Control sobre la conducta, exteriorización de las intenciones. Corporeidad.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°	
<b>Tiempo de realización:</b>	90 minutos	<b>Asistencia:</b>	Faltaron 2 estudiantes.	
<b>Colegio:</b>	El paraíso de Manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A	
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.	
<b>Objetivo:</b>	Analizar diferentes situaciones problema que se planteen en la clase buscando estrategias para afrontarlas o darles solución, por medio de actividades que impliquen el trabajo cooperativo, la reflexión y puesta en escena de las intenciones haciendo uso del cuerpo y el movimiento.			
<b>Elementos o materiales:</b>	Dos banderas de diferente color, un lazo, una pelota de goma, colchonetas, conos, venda para los ojos.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.	

Momentos De La Clase:		<i>REFLEXIÓN</i>	<i>ACCIÓN</i>	<i>PARTICIPACIÓN</i>
<b>Metodología:</b>	<i>Juegos, actividad física, trabajo individual y cooperativo.</i>	<b>Primer momento:</b>	<p>Se inicia la clase con el saludo del docente a los estudiantes, se realiza una charla para saber cómo se sienten y se procede a plantear la pregunta ¿Ante una situación problema que genere ansiedad como es mi respuesta, qué acciones tomar para dar solución?</p> <p><b>Actividades de calentamiento e integración:</b></p> <p>1. Atrapa la bandera: Se divide al grupo en dos equipos cada uno propondrá un nombre y elegirá un color de bandera, luego se divide el espacio en dos partes iguales con un lazo en donde se ubicarán las banderas y los equipos, el objetivo será atrapar la bandera del campo contrario, sí son atrapados en el campo contrario serán llevados a la cárcel y solo podrán salir al ser tocados por un compañero de su grupo.</p> <p>2. Saltar y esquivar: En esta actividad el docente con un lazo tomado de un extremo ira girándolo por el suelo o el aire, los estudiantes deberán anticiparse y saltar cuando el lazo pase cerca a ellos evitando tocarlo, se añade a un extremo del lazo la pelota de goma que se girara por el aire, de la misma forma se preparará para agacharse cuando se acerque el lazo.</p>	
		<b>Segundo momento:</b>	<p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p> <p>3. El barco se hunde: En esta actividad se dispondrá de varias colchonetas juntas en el suelo permitiendo que todos los estudiantes se ubiquen sobre ellas, luego se irán retirando de una en una las colchonetas los participantes deberán buscar la estrategia pertinente para que todos se mantengan a flote en el barco.</p> <p>4. El debate: En este espacio de la clase se divide al grupo en dos equipos cada uno luego de una charla compartiendo ideas van a proponer diferentes situaciones problema que se presentan en su vida cotidiana, de estos temas se definirán 2 que en grupo intentarán solucionar.</p>	
		<b>Tercer momento:</b>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p> <p>5. El campo de minas: En el patio de recreo se pondrán distintos elementos en el suelo repartidos aleatoriamente, en parejas un estudiante se vendará él ojos y el otro será su guía cada uno ubicado a un extremo del campo el guía deberá dar las órdenes pertinentes a su compañero para evitar los obstáculos que en el</p>	

		<p>camino se encuentren para llegar hasta el final del campo, luego se cambiará de roles.</p> <p>6. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica. Para finalizar la clase se da la reflexión a los estudiantes que ante situaciones de ansiedad es oportuno analizar qué está pasando planteando soluciones para dar manejo a las sensaciones que provocan este estado y resolver la problemática.</p>
<b>Evaluación:</b>		<p>En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación en las actividades realizadas, al igual que las reflexiones hechas por cada estudiante en esta medida cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.</p>
<b>Retroalimentación:</b>		<p>Cada estudiante dará sus opiniones, aportes, sugerencias respecto al proceso llevado a cabo en la clase, se habla sobre analizar los problemas y buscar soluciones individuales o colectivas poniendo en escena las acciones necesarias para que esto sea posible, también se expondrán los avances que han tenido como grupo y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.</p>

<b>REGISTRO DIARIO DE CAMPO</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Secretaría de Educación</small>
<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>
Alex Stiven Suancha	8/11/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Analizando los problemas.
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				
<p>La clase comienza a las 6:30 A.M., con la llegada de los estudiantes al salón de clase, se realiza el saludo respectivo, se les explica a los estudiantes sobre las actividades preparadas para la sesión y les es planteada la pregunta orientadora sobre su respuesta frente a situaciones que les generan ansiedad. Luego son llevados al patio del colegio.</p> <p>En las actividades de calentamiento se desarrollaron dos juegos planteados por equipos:</p>				

“atrapa la bandera” en donde todos debían diseñar estrategias para ganar y capturar la bandera, por otro lado, en “saltar y esquivar” tenían que saltar y evitar tocar el lazo. Posteriormente, en las actividades centrales fue necesario emplear las colchonetas propiedad del colegio para simular que eran un barco que se hundía y todos debían encontrar la forma de quedar sobre ellas. También, se planteó un debate por grupos en donde se enfocaron en responder los problemas planteados por el otro equipo. Por otro lado, se realizó un juego de confianza en donde un estudiante con los ojos vendados era guiado por su compañero para evitar chocar con los obstáculos como mesas y sillas dispuestas por todo el patio. Para finalizar, se hicieron los ejercicios de respiración y relajación para luego reflexionar sobre cómo abordar situaciones de ansiedad al momento de llegarlas a vivir, terminando la sesión a las 8:20 a.m.

### ***APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES***

Al inicio de la clase y durante el abordaje de la pregunta orientadora, se evidenció una participación en donde varios estudiantes mencionan situaciones relacionadas a la carga escolar y sus notas como culpable de hacerlos sentir ansiosos. Después, en las actividades realizadas en el patio todos los estudiantes participaron de las dinámicas propuestas e incluso, propusieron reglas y penitencias para quienes perdieran en la actividad de “El barco se hunde”. Además, durante el debate mencionaron temas actuales de política, entretenimiento y deportes e incluso dilemas familiares, que sentían afectan en su cotidianidad. También se puede destacar la participación en la organización de las sillas, mesas y colchonetas necesarias para realizar la sesión. Por último, en la reflexión realizada mencionaron como lograban hallar la calma cuando se sentían ansiosos mediante la respiración o acudiendo a su amigos cercanos o familiares para contar sus problemas.

<b>EVALUACIÓN DE LA CLASE.</b>					 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>UNIVERSIDAD DE CALDERÓN</small>
<b>Fecha:</b>	8/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 9- Resolviendo problemas. CLASE 8		<b>Temática:</b>	Analizando los problemas.	
<b>Evaluación:</b>	Desde el análisis de la experiencia en general la participación en las actividades propuestas fue excelente, se evidencia dinamismo y pérdida de la timidez, además de colaboración en los temas de				

	organización de los materiales necesarios, también la escucha y participación cuando se impartían las reglas de juego fue destacable. Durante la reflexión final varios alumnos expresaron sentirse contentos y contaron cómo han empleado la respiración o acudir a sus familiares cuando se sienten preocupados por algún tema en particular.
<i>Preguntas Orientadoras</i>	<i>Reflexiones Del Proceso</i>
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	En la clase aprendimos a generar soluciones a las situaciones problema ya sea individual o grupal.
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	Esto nos ayuda a dar respuesta a algunas pruebas que se nos generen en nuestra vida cotidiana.
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	Las actividades estaban acordes con el tema ya que implementa problemas los cuales debíamos solucionar tanto grupal como individual y la dificultad fue al vendarnos los ojos y confiar en que nuestro compañero nos llevará por el camino donde no había minas. Dentro de las dificultades se evidencia un gran espíritu competitivo que puede servir de motivante hasta cierto punto luego se recae en quienes ganaron y quiénes perdieron lo cual no es el objetivo, ya desde los aportes analizar requiere darse cuenta de cuál es el trasfondo de la situación por medio del debate las ideas circulan y se crea conocimiento lo cual resulta ser positivo en el aprendizaje de los estudiantes.

### Sesión 10.

<b>FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES</b> <b>Universidad Pedagógica Nacional</b> <b>Licenciatura en Educación Física - PCLEF</b>			 <b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</b> <i>Educadora de educadores</i>		
<i>Sesión 10- Resolviendo problemas. CLASE 9.</i>					
<b>Tema:</b>	Estrategias de solución.	<b>Fecha:</b>	9/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Iniciativa y liderazgo. Actividad física deportiva, reacción y orientación.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°		

<b>Tiempo de realización:</b>		90 minutos	<b>Asistencia:</b>	Asistieron todos los estudiantes.
<b>Colegio:</b>		El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A
			<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.
<b>Objetivo:</b>		Reconocer pensamientos, ideas o estrategias con las que sea posible dar solución a diferentes problemáticas que se presenten tomando la iniciativa y liderazgo para llevar a cabo las acciones pertinentes en las actividades de reacción y orientación que se planteen.		
<b>Elementos o materiales:</b>		Cucharas, pimpones, costales, colchonetas, globos.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.
<b>Momentos De La Clase:</b>		<i>REFLEXIÓN</i>	<i>ACCIÓN</i>	<i>PARTICIPACIÓN</i>
<b>Metodología:</b>	<i>Juegos, actividad física deportiva, trabajo individual y cooperativo.</i>	<b>Primer momento:</b>	Se inicia la clase con el saludo a los estudiantes y se les pregunta ¿cómo se sienten? Además de la pregunta orientadora que será ¿Ante un problema les gusta tomar la iniciativa o ser líderes hacia soluciones? <b>Actividades de calentamiento e integración:</b> 1.Carrera de caballos: Se ubica al grupo en parejas un integrante tomará una cuchara y un pimpón que deberá ubicar en su boca, el compañero deberá llevarlo sobre su espalda de un extremo al otro del espacio delimitado sorteando las barreras que se dispusieran en el camino, evitando botar el objeto luego rotaran, el objetivo llevar el pimpón sin que se caiga en ningún momento. 2.Carrera de sacos: Cada estudiante tomará un costal y ubicará sus piernas dentro de él, en esta actividad se llevará a cabo una carrera de 5 vueltas por el espacio dentro del saco.	
		<b>Segundo momento:</b>	<b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b> 3.Carrera grupal en obstáculos: En equipos de 6 integrantes se realizarán 2 recorridos por una serie de obstáculos dispuesto en el espacio, habrá aros para saltar en ellos, conos para realizar una vuelta completa y un lazo elevado para pasar sobre él, la dificultad recae en que el desplazamiento deberá realizarse en primera medida ubicando la mano derecha sobre el hombro derecho del compañero de al frente y de la misma forma con la pierna izquierda y mano izquierda, en el segundo recorrido se aumenta la dificultad pues será en cuadrupedia tomando por los tobillos al compañero ubicado delante.	

		<p>4.La pirámide: En los mismos grupos de 6 estudiantes se les solicitara hacer diferentes pirámides teniendo en cuenta que en la parte de la base se delimitará el número de personas, de 3 en adelante, luego se unirán con otro grupo para completar un número de 12 participantes en la misma dinámica se determinará un número de participantes para la base, se darán 2 minutos después de cada instrucción para ejecutar la solución a la que hayan llegado.</p> <p>5.Relevos: En los grupos de 6 estudiantes se les dará un globo que hará de testigo en esta actividad, cada jugador hará un recorrido amplio por el espacio para luego entregar el globo al siguiente de sus compañeros, la dificultad recae en cómo serán los desplazamiento, el primero saltando sobre un pie el segundo gateando al llegar el último compañero explotarán el globo en señal de finalización de la actividad.</p>
	<p><b>Tercer momento:</b></p>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p> <p>5.Desenreda y pasa la cuerda: Cada estudiante se tomará de las manos formando un círculo, luego se les solicitará que tomen las manos de un compañero que esté siguiente al que estaban tomando la mano en su costado derecho intentando enredar lo más posible el círculo, el objetivo será formar de nuevo el círculo inicial sin soltar sus manos.</p> <p>6. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica. Para finalizar se realiza la reflexión respecto a la importancia de crear planes de acción frente a las situaciones problema que pueden generar ansiedad de esta forma se podrán dar soluciones y manejo a las emociones.</p>
<p><b>Evaluación:</b></p>		<p>En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación en las actividades realizadas, al igual que las reflexiones hechas por cada estudiante en esta medida cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.</p>
<p><b>Retroalimentación:</b></p>		<p>En este momento los estudiantes podrán exponer sus apreciaciones sobre el proceso, las actividades, cómo se sintieron y el aprendizaje adquirido, luego se charla con ellos sobre proponer estrategias, ideas y soluciones como alternativa para superar la emoción,</p>

también se expondrán los avances que han tenido como grupo y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje.

<b>REGISTRO DIARIO DE CAMPO</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL CALLE 125 # 125-125
<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>
Alex Stiven Suancha	9/11/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Estrategias de solución.
<b>REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS</b>				
<p>La clase inicia a las 6:30 A.M., con la llegada de los estudiantes al salón de clase, se realiza el saludo respectivo, se les explica a los estudiantes sobre las actividades preparadas para la sesión y les es planteada la pregunta orientadora sobre su posición frente a los problemas que se presentan en sus vidas y si los enfrentan con iniciativa y liderazgo. Luego son llevados al patio del colegio.</p> <p>Para las actividades de calentamiento fue necesario poner obstáculos por toda la cancha, por donde debieron llevar un huevo en una cuchara ubicada en su boca y sin dejarla caer, después se procedió a realizar una carrera con costales y evitando los mismos obstáculos.</p> <p>Las actividades centrales se realizaron en grupos y también se basaron en superar obstáculos, esta vez de forma grupal. Posteriormente, los mismos grupos realizaron pirámides con sus cuerpos. Finalmente, se ejecutó un juego de relevos de los mismos grupos, en donde debían superar una serie de actividades.</p> <p>Por último, como ejercicios de calma conformaron un círculo tomados de las manos y buscaron la forma de desenredar el círculo sin soltarse de las manos. En seguida se complementa con ejercicios de respiración y relajación, y se dialogó sobre la importancia de establecer planes de acción para posibles problemas que desencadenan en ansiedad, se termina la sesión a las 8:20 a.m.</p>				
<b>APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES</b>				
<p>Al formular la pregunta orientadora, varios estudiantes comentaron la forma en cómo enfrentan los problemas que se presentan en su cotidianidad, muchos manifestaron tomar la iniciativa para solucionar sus adversidades.</p> <p>Para el desarrollo de la carrera de obstáculos hubo iniciativa para distribuir los diferentes obstáculos por toda la cancha y en el desarrollo de la actividad hubo una participación total del grupo.</p> <p>Durante la carrera de costales todos los estudiantes participaron activamente de la actividad turnándose para tomar los sacos y empezar a superar los obstáculos.</p>				

Posteriormente, en las actividades centrales se conformaron los grupos con rapidez, para comenzar la carrera grupal de obstáculos. El ejercicio de las pirámides se les dificultó un poco más, pudiéndose completar satisfactoriamente dos grupos. Luego, en la actividad de relevos fue más evidente la euforia que les generaba entregar el globo al ver a sus compañeros correr sin explotar el globo.

Las actividades de calma se desarrollaron de buena manera y como grupo les costó un poco comunicar sus ideas para poder soltar el nudo sin soltarse de las manos. Finalmente, los ejercicios de respiración y relajación fluyeron adecuadamente y durante la reflexión se escucharon comentarios resaltando la importancia de la comunicación en el trabajo en equipo.

EVALUACIÓN DE LA CLASE.				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Universidad de Educadores</small>	
<b>Fecha:</b>	9/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 10- Resolviendo problemas. CLASE 9		<b>Temática:</b>	Estrategias de solución.	
<b>Evaluación:</b>	<p>Desde la reflexión de la experiencia la participación de todo el grupo en general fue buena en cada una de las actividades, contándoles un poco más de esfuerzo y concentración la actividad de desenredar sus manos sin soltarse, todos colaboraron en la colocación de los obstáculos en la cancha y en su posterior levantamiento, además, para la conformación de los equipos se puede destacar la integración que han tenido como grupo y la pérdida de timidez.</p> <p>Durante la reflexión los comentarios en general apuntaban hacia la importancia de la comunicación, del trabajo en equipo y la colaboración, también, sobre cómo las actividades fuera del aula los ha ayudado a relacionarse mejor los unos con otros.</p>				
<i>Preguntas Orientadoras</i>			<i>Reflexiones Del Proceso</i>		
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?			Esta clase nos enseñó a tomar el liderazgo de un grupo para lograr sacar lo mejor de cada uno de los integrantes del equipo.		

¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	Nos sirve para tomar el liderazgo de nuestra vida y tomar las mejores decisiones según corresponda el problema o la situación.
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	<p>Las actividades están bien estructuradas para la clase ya que en estas teníamos que tomar el liderazgo para lograr los objetivos, la principal dificultad que tuvimos fue en el juego de carrera de sacos ya que en esta nos podíamos caer en cualquier momento por un enredo.</p> <p>Las actividades de solución de problemas fueron bastante motivantes para los estudiantes, debido a que les gusta asumir estas dinámicas como retos a superar, por lo tanto, aportan en el trabajo colaborativo y la expresión de ideas para plantear estrategias de solución, respecto a las dificultades el tiempo fue clave debido a la gran cantidad de actividades planteadas tenían que ejecutarse de manera rápida.</p>

### Sesión 11.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE CLASES		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Universidad de Pedagogos</i>	
Universidad Pedagógica Nacional			
Licenciatura en Educación Física - PCLEF			
<i>Sesión 11- Resolviendo problemas. CLASE 10.</i>			
<b>Tema:</b>	Posibilidades de logro.	<b>Fecha:</b>	10/11/2021
		<b>Hora:</b>	6:30 a.m.
<b>Actividad:</b>	Autonomía y creatividad.  Posibilidades de movimiento.	<b>Población:</b>	24 estudiantes – grado 9°
<b>Tiempo de realización:</b>	60 minutos	<b>Asistencia:</b>	No faltó ningún estudiante.
<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán	<b>Sede:</b>	Sede A
		<b>Jornada:</b>	Jornada mañana.
<b>Objetivo:</b>	Crear situaciones problemáticas en las que los estudiantes pongan en escena los conocimientos adquiridos, planteando estrategias autónomas y creativas para superar la ansiedad y los obstáculos por		

		medio de actividades que permitan diferentes posibilidades de movimiento.		
<b>Elementos o materiales:</b>		Sillas, globos, cuerdas, hojas de origami.	<b>Espacios de desarrollo:</b>	Aula de clase, patio de recreo.
<b>Momentos De La Clase:</b>		<i>REFLEXIÓN</i>	<i>ACCIÓN</i>	<i>PARTICIPACIÓN</i>
<b>Metodología:</b>	<i>Juegos, actividad física, trabajo individual y cooperativo.</i>	<b>Primer momento:</b>	<p>Se inicia la clase con el saludo a los estudiantes y se les pregunta ¿Cómo se sienten? La pregunta orientadora será ¿El proceso que enseñanza les ha dejado? Y se menciona que es la última sesión de clase.</p> <p><b>Actividades de calentamiento e integración:</b></p> <p>1. Todos arriba: Se divide al grupo en tres grupos de 8 integrantes cada uno con su silla respectiva se ubicará sobre ella, luego el docente ira quitando de una en una las sillas dando un espacio para que los estudiantes busquen las posibilidades para acomodarse en el nuevo espacio, al final se dejaran solo dos sillas, el objetivo será que ningún compañero se caiga ni baje de la silla.</p> <p>2. Sin dejar caer el globo: Se ubicarán los participantes en parejas a cada una se le entregará un globo, van a jugar entre ellos con el objetivo de no dejar que el globo toque el suelo en este sentido intentan lanzarlo de un lugar a otro, si al lanzarlo el compañero no logra atraparlo se le asignará un desafío por parte de su respectiva pareja.</p>	
		<b>Segundo momento:</b>	<p><b>Actividades centrales, desarrollo de confianza, seguridad, conciencia de sí mismo y resolución de problemas:</b></p> <p>3. Hoy te enseño yo: A cada estudiante se le entrega una hoja de origami en donde escribirán una frase motivadora o en apoyo para sí mismos o en general para el grupo en tercera persona, luego se les enseñara a hacer figuras como un pájaro, una rana o un barco, al terminar de realizar su diseño favorito depositarán sus creaciones en una bolsa, aleatoriamente cada estudiante pasará y sacará una figura como un regalo sin remitente, leerá la frase y conservará la figura.</p> <p>4. Protege el globo: Se divide al grupo en 4 equipos de 6 participantes a cada grupo se le entregan 2 globos pequeños con agua, con diferentes materiales que tengan a la mano deberán crear una barrera que proteja al globo evitando que pueda ser ponchado, luego de 10 minutos la dinámica cambia a un espacio amplio dividido en dos bases, en cada una de ellas se ubicará un grupo, el</p>	

		<p>objetivo será explotar el globo del equipo contrario para evitarlo deberán plantear una estrategia de acción.</p> <p>5.A pasar el río: Se divide al grupo en equipos de 6 jugadores para pasar el río y se definen una serie de parámetros, entre estos que solo podrán trasladarse hasta el otro lado utilizando 6 pies, o 8 pies o 4 pies empleando la estrategia que consideren necesaria para lograr llegar al otro extremo.</p>
	<p><b>Tercer momento:</b></p>	<p><b>Actividades de vuelta a la calma y reflexión:</b></p> <p>6.Tira la cuerda: Se divide al grupo en dos equipo y se delimita el espacio por una línea central, los participantes tomarán los extremos del lazo que le correspondan y se ubicaran en posición para jalar con todas sus fuerzas la cuerda el objetivo es hacer que el equipo contrario pase la línea de división central.</p> <p>7. Técnica de relajación: Al final de la sesión de clase se realizará una actividad grupal, en donde todos los estudiantes sentados en círculo se tomarán de las manos con los ojos cerrados y se centrarán en adquirir una respiración más pausada y profunda, soltando los músculos, disminuyendo la actividad fisiológica.</p> <p>Para finalizar se realiza la reflexión escuchando qué aprendizajes les deja la actividad.</p>
<p><b>Evaluación:</b></p>		<p>En esta actividad la evaluación tendrá en cuenta la participación en las actividades realizadas, al igual que las reflexiones hechas por cada estudiante en esta medida cada uno hará una breve intervención sobre cómo se sintió en la actividad y que aportes le deja, se centrará en proceso y será de corte cualitativa.</p>
<p><b>Retroalimentación:</b></p>		<p>En este momento los estudiantes podrán exponer sus apreciaciones sobre el proceso, las actividades, cómo se sintieron y el aprendizaje adquirido, también se manifiestan los avances que han tenido como grupo y se motiva a continuar en el proceso de aprendizaje a lo largo de sus vidas, informándose, leyendo, indagando, reflexionando y practicando diferentes actividades físicas empleando las estrategias dadas, se dan las gracias por la participación en la implementación del proyecto.</p>

<i>NOMBRE DEL OBSERVADOR</i>	<i>FECHA</i>	<i>HORA</i>	<i>LUGAR</i>	<i>TEMÁTICA</i>
Alex Stiven Suancha	10/11/2021	6:30 a.m.	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A	Posibilidades de logro.

### ***REGISTRO SISTÉMICO DE LOS EVENTOS***

Se inicia la clase a las 6:30 a.m. con el ingreso al salón de los estudiantes, se realiza el saludo y se menciona que esta será la última intervención realizada, se realiza además la pregunta orientadora para obtener información respecto a las enseñanzas dejadas a lo largo del proceso, se empieza con la actividades de calentamiento e integración llevadas a cabo la primera en salón de clase y la segunda en el patio de recreo, en estas se busca la cooperación para proponer soluciones, estrategias y alternativas así como que entre los estudiantes desde la autonomía interactúen, pasando al momento central se genera un espacio de reflexión sobre el apoyo de las palabras, continuando con una dinámica grupal que priorizo el compartir ideas creativas en pro de un objetivo tomando las acciones necesarias para llegar a él, finalizando el juego planteado reunió de nuevo a los participantes en un debate sobre cuál sería la forma más eficaz para dar solución a la situación planteada, al pasar a la actividad final de relajación se buscó que disminuyeran su activación fisiológica llegando a un estado de relajación, en la retroalimentación lo estudiantes se tomaron el momento para dar a conocer sus aportes frente al proceso, finalizando la sesión se dan las gracias a cada uno de ellos por participar, tener una buena actitud, interesarse por las temáticas y actividades, y en definitiva ser los agentes principales del proceso de aprendizaje, se despiden del docente y terminan las intervenciones, se finaliza la sesión realizando la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación del proceso terminando la clase a las 9:00 a.m.

### ***APUNTES Y OBSERVACIONES RELEVANTES***

Desde la pregunta orientadora las respuestas dan cuenta que para los estudiantes el proceso fue enriquecedor, mencionando en general que la actividad física les permitió soltarse en situaciones difíciles pensando más en el ejercicio que en el problema, trabajar en grupo, confiar en los demás, técnicas para controlar la presión, que se pueden controlar los nervios, dar motivación, que no se está solo, conocerse así mismo, a socializar, entender que pasa en el cuerpo cuando nos sentimos mal, respirar, entre otras tantas apreciaciones, en la primera actividad se evidencia mayor interacción entre los estudiantes, dialogo y trabajo colaborativo buscando formas de acomodarse para que nadie se cayera de la silla, en la dinámica del globo se manifestaba la competencia y el uso de estrategia evitando ser ellos quienes pasaran por el desafío, al llegar al momento central el origami fue una actividad que motivó a gran parte de los estudiantes aunque algunos tienen preferencia a estar en movimiento en el patio de recreo, continuando se evidencia también que al momento de proponer soluciones a las actividades se generan gran cantidad de estrategias, así pues para proteger el globo emplearon las chaquetas del colegio como envoltorio y para como se dice

coloquialmente despistar al enemigo usaron dos grandes montículos que no permitían saber dónde se encontraba, al pasar el río el siguiente juego la comunicación fue esencial cabe mencionar que son algunos quienes toman la batuta del grupo proponiendo las estrategias, los demás escuchan, llegan a acuerdos y actúan, en la actividad final, resulta interesante que se genera más motivación por la competencia se recomienda tener cuidado para evitar que se presenten percances, la actividad se desarrolla óptimamente, denotando que fue un momento agradable para la mayoría, en la parte de relajación han asumido una actitud más acorde al momento disponiéndose a llegar a ese estado de calma, la reflexión da a conocer que el proceso más allá de incidir en la ansiedad logro que interactuaran más entre ellos, se conocieran, adquirieran confianza, seguridad, se hicieran nuevos amigos, se quitaran imágenes negativas del otro y cooperaran para llegar a las soluciones, se dan las gracias por hacer parte de este proceso se reconoce que el grupo tenía una disposición que talvez no es muy usual encontrar además de ser atentos, participativos, respetuosos, cualidades que ayudaron a hacer de cada sesión de clase un momento enriquecedor, se les motiva a continuar informándose, practicando actividad física, respirando buscando soluciones a las problemáticas, buscar ayuda cuando sea necesario, no negar sus emociones y a hacer de la ansiedad un estado para prepararse y actuar ante diferentes circunstancias que en la vida se presenten.

EVALUACIÓN DE LA CLASE.					 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN</small>
<b>Fecha:</b>	10/11/2021	<b>Hora:</b>	6:30 a.m.	<b>Lugar:</b>	Colegio El Paraíso De Manuela Beltrán -Sede A
<b>Clase:</b>	Sesión 11- Resolviendo problemas. CLASE 10.		<b>Temática:</b>	Posibilidades de logro.	
<b>Evaluación:</b>	Desde el análisis de la experiencia de la sesión se evidencia que se desenvuelven mejor las actividades en grupo, se relacionan ahora en mayor medida definiendo grupos de trabajo, son propositivos dependiendo de las situaciones que se les planteen tienen la disposición para buscar soluciones adaptándose a las circunstancias, el ambiente generando por las actividades, dinámicas y juegos permite que se sientan seguros para dar ideas, escuchar opiniones, y actuar en este sentido para llegar a la finalidad de cada actividad, participan, reflexionan sobre los temas y ponen en escena sus conocimientos, se reconoce el avance en la disminución de la ansiedad como estado que genera desadaptabilidad pues de manera				

	autónoma han decidido hacer parte del proceso, expresando sus ideas de manera creativa.
<b>Preguntas Orientadoras</b>	<b>Reflexiones Del Proceso</b>
¿Qué aprendió hoy o qué enseñanza le dejó la clase?	En la clase aprendimos a crear nuestras propias soluciones frente a situaciones problemas, cómo controlar la ansiedad, relajarse, trabajar en equipo, que así sea la persona más desconocida en momentos difíciles hay que trabajar juntos para lograr pasar un obstáculo.
¿En qué le aporta a su vida y formación como persona?	Nos aporta a crear soluciones frente a un trabajo o una dificultad con una persona, a ser más sociables y escuchar ideas para dar solución a los problemas, entendiendo a los demás.
¿Qué dificultades y aciertos siente se presentaron en la clase?	En general todas las actividades están acordes a las clase y no hubo dificultades. las actividades planteadas fueron un acierto pues atendieron a que por medio del cuerpo y el movimiento se diera soluciones a situaciones problema, en el proceso se reconoce que la actividad física cuando no se emplea como ejercicio físico sino como la puesta en movimiento del cuerpo para responder a una situación facilita el aprendizaje, dentro de las dificultades se manifiesta que algunas actividades no dan el protagonismo a todos los estudiantes con lo cual algunos escuchan las ideas y las ejecutan pero no son propositivos, sí participan pero no realizan el proceso de reflexión para llegar a la solución.

**Tabla 22. Evaluación final de las sesiones bajo los parámetros de la rúbrica.**

<b>RÚBRICA EVALUATIVA FINAL DE LAS CLASES.</b>				 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Educadora de Educadores</small>	
<b>Población:</b>	<b>Sesiones De Clase:</b>	3-11	<b>Grado:</b>	Noveno	
	<b>Fecha De Realización:</b>	15/11/2021	<b>Jornada:</b>	Mañana	
24 estudiantes	<b>Colegio:</b>	El paraíso de manuela Beltrán- Sede A			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>			<i>Se evidencia</i>	<i>No se evidencia.</i>	
<b>Reflexión</b>	<b>1</b>	Se mantiene enfocado, analizando los temas trabajados, motivándose constantemente por aprender y construir nuevos conocimientos.			

	2	Comprende los conocimientos adquiridos en la clase, se detiene a pensar en ellos y hace uso de la palabra para expresar estos nuevos aprendizajes.		
Acción	3	Se involucra en las diferentes actividades dinámicamente y con disposición para la práctica,  haciendo uso del cuerpo y movimiento activamente en pro del aprendizaje.		
	4	Se mantiene preparado para realizar las actividades propuestas, manifestando una actitud amable y respetuosa por sí mismo y por los demás compañeros.		
Participación	5	El estudiante se compromete en los trabajos en grupo colaborando, aportando y siendo de apoyo para sus compañeros, así mismo individualmente demuestra interés por aprender y hacer parte del proceso.		
	6	Escucha con atención los temas expuestos, así como las instrucciones de cada sesión, brindando opiniones, preguntando y exponiendo ideas que le surjan de las temáticas desarrolladas en la clase.		
<b>CRITERIOS REFERENTES AL PROPÓSITO EDUCATIVO</b>			<i>Se evidencia</i>	<i>No se evidencia</i>
Ansiedad Adaptativa	7	Identifica posibles situaciones problema que se plantean en la clase y que pueden generar este estado emocional, buscando alternativas que den solución y manejo a las mismas.		

<b>Autoconfianza</b>	<b>8</b>	Reconoce diversas capacidades o cualidades propias o de los compañeros para superar las dificultades que en el proceso se puedan presentar, de igual forma hace uso de ellas para desenvolverse óptimamente en las tareas solicitadas.		
<b>Autoconcepto</b>	<b>9</b>	Se desenvuelve con seguridad y confianza en las dinámicas propuestas, examinando su comportamiento y las opiniones brindadas por los compañeros para conocerse mejor a sí mismo.		

*Tabla 23, Datos recopilados desde los criterios de la rúbrica.*

<b>EVALUACIÓN FINAL SESIONES 3-11</b>											
ESTUDIANTE	CRITERIOS EVIDENCIADOS									REFERENCIA NUMÉRICA DEL PROCESO	DESEMPEÑO
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>Estudiante 1</b>	X		X	X	X		X	X		6	Vas por buen camino.
<b>Estudiante 2</b>	X	X	X	X	X		X	X		7	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 3</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	Bien hecho, continúa así.
<b>Estudiante 4</b>	X	X	X	X	X	X	X	X		8	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 5</b>	X		X	X	X		X	X		6	Vas por buen camino.
<b>Estudiante 6</b>	X	X	X	X			X	X		6	Vas por buen camino.
<b>Estudiante 7</b>	X	X	X	X			X	X		6	Vas por buen camino.

<b>Estudiante 8</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	Bien hecho, continúa así.
<b>Estudiante 9</b>	X	X	X	X	X	X	X	X		8	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 10</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	Bien hecho, continúa así.
<b>Estudiante 11</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	Bien hecho, continúa así.
<b>Estudiante 12</b>			X	X	X		X	X	X	6	Vas por buen camino.
<b>Estudiante 13</b>	X	X	X	X	X		X	X		7	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 14</b>	X	X	X	X	X	X	X	X		8	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 15</b>	X	X	X	X			X	X	X	7	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 16</b>	X		X	X			X	X		5	Es posible mejorar.
<b>Estudiante 17</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9	Bien hecho, continúa así.
<b>Estudiante 18</b>	X		X	X	X		X	X		6	Vas por buen camino.
<b>Estudiante 19</b>	X		X	X	X		X	X	X	7	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 20</b>			X	X			X	X	X	5	Es posible mejorar.
<b>Estudiante 21</b>	X		X	X	X		X	X		6	Vas por buen camino.
<b>Estudiante 22</b>	X		X	X	X		X	X		6	Vas por buen camino.
<b>Estudiante 23</b>	X		X	X	X		X	X	X	7	Es un buen proceso.
<b>Estudiante 24</b>	X		X	X	X		X	X		6	Vas por buen camino.
<b>Observaciones:</b>	Desde el análisis de los datos recopilados por medio de la rúbrica evaluativa de las sesiones de clase es posible apreciar que gran parte de										

	<p>los estudiantes tuvieron un desempeño satisfactorio, lo cual permite observar un panorama positivo del proceso llevado a cabo, cabe mencionar que el objetivo principal de esta evaluación es examinar si ciertos criterios fueron manifestados por los estudiantes dando cuenta de la participación como acto que implica tomar parte de las actividades planteadas, de la reflexión reflejada en la expresión de opiniones respecto a las temáticas y la acción como las estrategias empleadas para dar solución a las situaciones que en la clase se generaron, ahora bien, en relación a la AD, la AC y la A.Z contenidos esenciales que conciernen a la problemática dar una resultado global de la población no permite tener una visión particular de cada individuos basada en la información proporcionada en la observación de las prácticas, en esta medida se considera pertinente reflexionar sobre qué aspectos se evidencian y cuáles no para proyectar una labor educativa que atienda a las necesidades de todas las personas involucradas.</p> <p>En conclusión, al realizar la evaluación se encuentra en los resultados que los estudiantes en las clases implementadas tuvieron un desempeño en el proceso expresado a continuación: 5 bien hecho, continúa así, 8 es un buen proceso, 9 vas por buen camino y 2 es posible mejorar, lo cual en definitiva refleja gran disposición por el aprendizaje y puesta en escena de lo enseñado.</p>
--	---

*Tabla 24. Autoevaluación.*

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Secretaría de Educación</small>	AUTOEVALUACIÓN		DESEMPEÑO		
	INDICADORES	Si lo evidencio	Se puede mejorar	No lo evidencio	
1.En el trabajo cooperativo me comprometo con las dinámicas de cada sesión, apoyando a mis compañeros e interviniendo en el trabajo y proceso de la clase.					
2.Reconozco las emociones que se producen por diferentes situaciones e intento dar manejo de ellas.					
3.Identifico mis capacidades o aspectos positivos como cualidades y habilidades encausándolos hacia un desempeño óptimo en cada actividad física planteada, fortaleciendo mi autoconfianza.					
4.En el trabajo individual reflexiono sobre las temáticas trabajadas en la clase, dando opiniones al respecto que aporten en la construcción del conocimiento.					

5. Persisto frente a las dificultades que puedan manifestarse en cada actividad física, buscando alternativas o posibilidades para superar la adversidad.			
6. En la clase escuchó con atención y realizó las actividades físicas, talleres o demás dinámicas procurando mantener una actitud positiva y disposición activa.			
7. Tengo en cuenta las opiniones de mis compañeros para mejorar aspectos que no son constructivos y preciso resaltar las capacidades y logros de mis compañeros, fortaleciendo características del autoconcepto.			
8. La participación en clase es respetuosa además de amable tanto con el docente como con los compañeros y de igual forma hago uso del cuerpo y movimiento para involucrarme en la práctica.			
9. Empleo la ansiedad para prepararme ante las circunstancias que en la clase se planteen, realizando un proceso reflexivo para disminuir la incidencia de sus síntomas negativos al momento de dar una respuesta adaptándome a los cambios.			

*Tabla 25. Indicadores de interpretación del resultado.*

<b>TABLA DE INTERPRETACIÓN DE LA AUTOEVALUACIÓN.</b>			
<b>INDICADORES EVIDENCIADOS</b>	<b>INDICADORES SE PUEDE MEJORAR</b>	<b>INDICADORES NO EVIDENCIADOS</b>	<b>INTERPRETACIÓN</b>
<b>9-8-7</b>			<i>Bien hecho, continúa así.</i>
<b>6-5-4</b>	<b>9-8-7</b>		<i>Es un buen proceso.</i>
<b>3-2-1</b>	<b>6-5-4</b>	<b>3-2-1</b>	<i>Vas por buen camino.</i>
	<b>3-2-1</b>	<b>6-5-4</b>	<i>Es posible mejorar.</i>
		<b>9-8-7</b>	<i>Requiere apoyo para lograr el aprendizaje.</i>
Sí existe un valor superior de indicadores evidenciados se asignará el desempeño correspondiente, o se llegará al ponderado correspondiente entre los porcentajes.			

*Tabla 26. Recopilación de datos obtenidos en la autoevaluación.*

AUTOEVALUACIÓN										 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL					
TABLA DE DATOS															
ESTUDIANTE	INDICADORES			Si lo evidencio.					SE		PONDERADO FINAL				
				Se puede mejorar.					PM						
	No se evidencio.					NE		1	2	3		4	5	6	7
Estudiante 1	NE	PM	SE	PM	PM	NE	PM	NE	SE	Vas por buen camino.					
Estudiante 2	SE	PM	SE	PM	SE	SE	SE	PM	PM	Es un buen proceso.					
Estudiante 3	SE	NE	PM	NE	PM	SE	NE	PM	SE	Vas por buen camino.					
Estudiante 4	SE	NE	SE	SE	SE	SE	SE	SE	PM	Bien hecho, continúa así.					
Estudiante 5	SE	NE	SE	SE	SE	NE	SE	SE	PM	Es un buen proceso.					
Estudiante 6	SE	PM	PM	SE	SE	SE	SE	PM	PM	Es un buen proceso.					
Estudiante 7	SE	SE	SE	NE	PM	SE	PM	SE	NE	Es un buen proceso.					
Estudiante 8	SE	SE	SE	NE	SE	SE	SE	SE	NE	Bien hecho, continúa así.					
Estudiante 9	PM	SE	PM	PM	PM	NE	SE	PM	PM	Vas por buen camino.					
Estudiante 10	SE	PM	PM	SE	SE	PM	SE	PM	PM	Es un buen proceso.					
Estudiante 11	SE	SE	SE	SE	SE	SE	SE	SE	SE	Bien hecho, continúa así.					
Estudiante 12	SE	SE	NE	NE	SE	SE	SE	SE	SE	Bien hecho, continúa así.					
Estudiante 13	SE	NE	PM	PM	SE	SE	SE	SE	PM	Vas por buen camino.					

Estudiante 14	SE	SE	SE	SE	PM	PM	PM	SE	SE	Es un buen proceso.
Estudiante 15	PM	PM	PM	SE	PM	SE	SE	PM	SE	Es un buen proceso.
Estudiante 16	SE	SE	SE	PM	SE	SE	SE	SE	SE	Bien hecho, continúa así.
Estudiante 17	SE	PM	PM	PM	SE	PM	PM	SE	PM	Vas por buen camino.
Estudiante 18	PM	PM	SE	PM	PM	NE	PM	NE	SE	Vas por buen camino.
Estudiante 19	PM	PM	PM	SE	NE	PM	NE	SE	PM	Vas por buen camino.
Estudiante 20	SE	SE	PM	PM	SE	PM	NE	PM	PM	Vas por buen camino.
Estudiante 21	SE	SE	PM	SE	PM	SE	NE	PM	PM	Vas por buen camino.
Estudiante 22	PM	PM	SE	SE	NE	SE	NE	PM	SE	Vas por buen camino.
Estudiante 23	NE	SE	PM	PM	SE	SE	PM	SE	PM	Vas por buen camino.
Estudiante 24	SE	NE	PM	PM	PM	SE	SE	SE	SE	Es un buen proceso.
<b>Análisis de los datos:</b>	<p>Cada estudiante realiza la autoevaluación de su proceso atendiendo a los indicadores de desempeño de la rúbrica, que tiene en cuenta el aprendizaje obtenido expresado por ciertas cualidades que se manifiestan en la práctica, desde esta perspectiva y la interpretación de los datos recopilados se evidencia que la población empleó diferentes capacidades en el transcurso de las sesiones poniendo en práctica lo aprendido, reflejando, los aportes que desde el proyecto implementado se generaron. Cabe mencionar que esta apreciación la dan ellos respecto a las acciones que tomaron dentro de las dinámicas, momentos o actividades, reconociendo el proceso realizado, exteriorizando la evaluación que realizan sobre las acciones tomadas en la clase. Es así como desde la información los estudiantes evaluaron su proceso de la siguiente forma, 5 con bien hecho, continúa así, 8 con es un buen proceso y 11 con vas por buen camino.</p>									

*Tabla 27. Coevaluación.*

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Secretaría de Educación</small>	COEVALUACIÓN	DESEMPEÑO		
		<i>Si Se Evidencia</i>	<i>Se Puede Mejorar</i>	<i>No Se Evidencia</i>
ASPECTOS				
1.En los diferentes momentos de la clase reflexiona sobre los contenidos trabajados, comentando al respecto y exponiendo su opinión.				
2.Emplea los recursos tanto materiales como físicos para participar de manera activa en los diferentes momentos de la clase.				
3.Participa en el trabajo individual y trabajo cooperativo, apoya a los compañeros que lo que necesitan con la mejor disposición, atención y actitud.				
4.Reconoce situaciones problema que producen ansiedad adaptándose a los cambios que en el contexto se produzcan proponiendo soluciones.				
5.Realiza las diferentes actividades planteadas identificando capacidades tanto propias como de otros compañeros encaminando sus acciones hacia el fortalecimiento del autoconcepto.				
6.Se moviliza en la ejecución de las actividades físicas propuestas con seguridad y autoconfianza buscando un desempeño óptimo.				

*Tabla 28. Indicadores de interpretación de los datos.*

TABLA DE INTERPRETACIÓN DE LA AUTOEVALUACIÓN.				
INDICADORES EVIDENCIADOS	INDICADORES SE PUEDE MEJORAR	INDICADORES NO EVIDENCIADOS	INTERPRETACIÓN	
6-5			<i>Bien hecho, continúa así.</i>	<i>B</i>
4-3	6-5		<i>Es un buen proceso.</i>	<i>EB</i>

2-1	4-3	2-1	<i>Vas por buen camino.</i>	<i>VC</i>
	2-1	3-4	<i>Es posible mejorar</i>	<i>EM</i>
		5-6	<i>Requiere apoyo para lograr el aprendizaje</i>	<i>RA</i>
<p>Sí existe un valor superior de indicadores evidenciados se asignará el desempeño correspondiente, o se llegará al ponderado correspondiente entre los porcentajes.</p>				

*Tabla 29. Recopilación de datos de la coevaluación.*

COEVALUACIÓN								 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Escuela de Educación</small>		
TABLA DE DATOS										
ESTUDIANTE	ESTUDIANTE EVALUADOR	INDICADORES	Si lo evidencio.					SE	Interpretación	Comentarios de los compañeros.
			Se puede mejorar.					PM		
			No se evidencio.					NE		
		1	2	3	4	5	6			
Estudiante 1	Estudiante 20	SE	PM	PM	SE	PM	SE	EB	Hizo un buen trabajo en grupo.	
Estudiante 2	Estudiante 14	SE	PM	SE	PM	SE	SE	EB	Buen trabajo.	
Estudiante 3	Estudiante 5	NE	SE	PM	SE	SE	SE	EB	Fue bueno en el trabajo grupal.	
Estudiante 4	Estudiante 13	NE	SE	SE	NE	SE	PM	VC	Trabaja bien en grupo, pero falta mejorar algunas cosas.	
Estudiante 5	Estudiante 12	SE	SE	SE	SE	SE	SE	B	Hizo un buen trabajo.	
Estudiante 6	Estudiante 7	PM	SE	SE	SE	SE	SE	B	Hizo un buen trabajo.	

<b>Estudiante 7</b>	<b>Estudiante 8</b>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	Hizo un buen trabajo en todas las actividades.
<b>Estudiante 8</b>	<b>Estudiante 9</b>	<i>PM</i>	<i>PM</i>	<i>SE</i>	<i>NE</i>	<i>PM</i>	<i>PM</i>	<i>VC</i>	Se que lo intentas, pero la timidez no te deja, aun así, sé que lo intentas.
<b>Estudiante 9</b>	<b>Estudiante 10</b>	<i>PM</i>	<i>PM</i>	<i>SE</i>	<i>PM</i>	<i>SE</i>	<i>PM</i>	<i>VC</i>	Reconozco que supo cómo solucionar la mayoría de las actividades ya sea dando una propuesta o algo.
<b>Estudiante 10</b>	<b>Estudiante 17</b>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>PM</i>	<i>B</i>	Supo actuar en las actividades propuestas, ayudando a los demás, pero falta un poco de seguridad.
<b>Estudiante 11</b>	<b>Estudiante 3</b>	<i>PM</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>PM</i>	<i>SE</i>	<i>EB</i>	Participativo y social, hizo un buen trabajo felicitaciones.
<b>Estudiante 12</b>	<b>Estudiante 18</b>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>PM</i>	<i>NE</i>	<i>PM</i>	<i>VC</i>	Tiene que mejorar a proponer ideas para ayudar al desarrollo.
<b>Estudiante 13</b>	<b>Estudiante 16</b>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>B</i>	Que hizo los trabajos con mucha actitud y ayudaba si alguien lo hacía mal, espero sigas asi.
<b>Estudiante 14</b>	<b>Estudiante 19</b>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>PM</i>	<i>B</i>	Hizo un buen trabajo.

Estudiante 15	Estudiante 4	PM	SE	PM	SE	PM	PM	VC	Buen trabajo.
Estudiante 16	Estudiante 6	SE	SE	SE	SE	SE	SE	B	Gran trabajo.
Estudiante 17	Estudiante 2	SE	SE	SE	SE	SE	SE	B	Supo bailar y actuar.
Estudiante 18	Estudiante 1	PM	SE	SE	NE	SE	PM	VC	Fue bueno en las actividades y participó mucho.
Estudiante 19	Estudiante 11	SE	SE	SE	PM	SE	PM	EB	Lo hizo bien y debe mejorar en algunas cosas.
Estudiante 20	Estudiante 15	PM	SE	PM	PM	PM	PM	EB	Aporta ideas, buen trabajo y hace silencio.
Estudiante 21	Estudiante 22	PM	SE	SE	SE	SE	PM	EB	Realizó un buen trabajo.
Estudiante 22	Estudiante 24	SE	SE	PM	PM	SE	SE	EB	Tienen buena energía, ayudando a los demás.
Estudiante 23	Estudiante 21	PM	PM	SE	SE	SE	PM	VC	Hizo un buen trabajo.
Estudiante 24	Estudiante 23	PM	SE	SE	SE	PM	PM	VC	Buen trabajo.
<b>Análisis de los datos:</b>		<p>En la coevaluación realizada entre estudiantes desde los indicadores de la rúbrica se identifica que la óptica de otro individuo permite reconocer aspectos no observados en la práctica, entre estudiantes interactúan, dialogan, generan estrategias por lo cual al tener mayor conocimiento de las características de sus compañeros pueden dar una apreciación que tome en cuenta la experiencia que compartieron juntos, en este sentido la rúbrica permite guiar este proceso hacia los aspectos cualitativos que se manifestaban en la sesión dando como resultado la siguiente información: los estudiantes al evaluarse entre sí reconocen que 8 compañeros tienen como apreciación bien hecho, continúa así, 8 es un buen proceso y 8 vas por buen camino, además en la parte final de la</p>							

	coevaluación consignaron unas palabras respecto a cómo percibieron ellos el proceso de aprendizaje del otro que se considera importante dejar en evidencia en la tabla de datos.
--	--

**Tabla 30. Heteroevaluación recopilación de datos.**

<b>HETEROEVALUACIÓN</b>	
<b>PREGUNTAS</b>	
<b>RESPUESTAS</b>	
¿Cuáles serían los mayores aportes y aprendizajes que obtuvo del proceso educativo?	<p>Confianza, respeto y a tratar más con mis compañeros, superar mi ansiedad, miedos y estar mejor conmigo misma.</p> <p>El cómo encontrar respuesta a la ansiedad.</p> <p>Logre aprender a controlar un poco la ansiedad.</p> <p>Se puede ser más positivo, eso aprendí.</p> <p>Mi proceso estuvo bien, a superar el miedo y la ansiedad.</p> <p>Aprendí bastante ya que el profe nos dio mucho aporte en hacernos sentir bien y cómodos con nosotros mismos.</p> <p>Lo de enseñarnos a respetarnos en las partes del trabajo en grupo.</p> <p>Auto conocerme y tener confianza hacia mí y mis compañeros.</p> <p>Aprendí en clase a socializar.</p> <p>El control y manejo de ansiedad y sentimientos.</p> <p>Control de mis emociones.</p> <p>Aprendí a manejar mis emociones en varias circunstancias.</p> <p>Poder calmarnos en situaciones difíciles.</p> <p>Autocontrol, autoconfianza.</p> <p>Para mí fue la actividad física y aprendí a soltarme en situaciones difíciles.</p> <p>Compartir con mis compañeros y ser más social.</p> <p>Algunos ejercicios si ayudaron a calmar la ansiedad.</p> <p>Autoconfianza.</p> <p>Autoconfianza y energía.</p> <p>Respetar a mis compañeros, poder reflexionar sobre la ansiedad.</p>
¿Considera usted que las actividades realizadas ayudaron a disminuir su nivel de ansiedad frente a situaciones	<p>Sí, porque me mantengo pensando en otras cosas y salgo de mi zona de confort.</p> <p>Sí, me ayudaron a liberarme y tomar las cosas con calma.</p> <p>Sí, ya que hubo actividades que me hicieron olvidar todo.</p> <p>Sí, porque las logre manejar un poco.</p>

<p>problemáticas? Justifique la respuesta.</p>	<p>No, pero es porque mi ansiedad es un poco más compleja y no es fácil de tratar. No, porque no sufro ansiedad en los trabajos deportivos. Sí, me ayudaron ya que lo hace sentir a uno bien, todas las actividades que se hicieron funcionaron para bien y mejor. Sí, ya que nos enseñó varias cosas desde actividades con problemáticas. Sí, hacen que me sienta más relajada. Sí, porque controlo mi ansiedad gracias a las clases. Yo pienso que sí porque mantiene la mente ocupada como el cuerpo en sí. Sí, porque sí. Sí, a manejarla de mejor forma. Sí, porque nos enseñó a poder buscar otras alternativas. Sí, porque el aprendizaje fue claro. Sí, me ayudaron porque pensaba en el ejercicio y no en el problema. Sí, porque distrajimos nuestra mente. Sí, me ayudó a tener el control de esos momentos y cómo solucionarlos. Sí porque nos enseñó a tranquilizarnos y no pensar en eso.</p>
<p>¿Considera usted que se le brindaron herramientas para disminuir la ansiedad? ¿Por qué?</p>	<p>Sí, porque hay algunos juegos que ayudan a distraernos un poco. Sí, como la actividad de los aros, la pelota de baloncesto, etc. Sí, ya que el profe nos dio tips. Sí, como respirar que en futuro la podré usar. Sí, pero no es fácil de manejar la mía tal vez después sirvan. No, porque no sufro ansiedad en las actividades que hicimos. Sí ya que nos hizo compartir con los compañeros de clase nos hizo estar seguros de nosotros mismos. Sí, ya que hay que trabajar en orden y con respeto. Un poco creo. Sí me ayudaron a mejorar mi forma de reaccionar. Sí, se pueden buscar otras alternativas. Sí el baile, juegos y actividades. Sí, el profesor si supo enseñar las maneras para disminuir la ansiedad. Sí mejoró un poco por los ejercicios y las actividades desarrolladas. Sí, porque gracias a las “herramientas” se cómo actuar o pensar frente a estos.</p>

	Sí la reflexión, la tranquilidad y el movimiento.
¿Las prácticas realizadas ayudaron a mejorar su autoconcepto y autoconfianza?	<p>Más o menos, porque hay algunas cosas que aún me falta por mejorar se podría decir.</p> <p>Sí, al hablar en público me ayudó mucho.</p> <p>Sí, porque antes no confiaba y ahora sí.</p> <p>No, en si va en mí, pero los ejercicios eran buenos.</p> <p>Sí, a tener mejor confianza conmigo mismo.</p> <p>Sí, mejoró bastante, hubo un gran aporte y ayuda en mí.</p> <p>Sí, ya que entramos más en confianza con mis compañeros y con uno mismo.</p> <p>Sí, porque confié en mí mismo para desarrollar las actividades.</p> <p>Sí, mejoro mi confianza gracias por mostrarnos un lado positivo de la vida.</p> <p>Sí, porque ayuda a controlar mis emociones.</p> <p>Sí, aprendí varias cosas.</p> <p>Sí, pude hacer eso con los consejos.</p> <p>Mi autoconfianza mejoró un poco.</p> <p>Sí, las mejore.</p> <p>Sí, mejoró un poco por los ejercicios y las actividades desarrolladas.</p> <p>Sí, y de paso aprendí a conocerme un poco más y dar mucho más de mí misma.</p> <p>Sí porque aprendí a quererme más y aceptarme tal como soy.</p>
¿El proyecto implementado fue de aporte para su vida? ¿En qué aspecto?	<p>Sí, porque aprendí a tener más trato con algunos compañeros, conocer partes de mí que no sabía que tenía.</p> <p>Sí, al ayudarme que si tengo un problema intento resolverlo con calma.</p> <p>Sí, porque en otros lugares las puedo utilizar para controlarme.</p> <p>Sí, gracias a esto tengo una nueva amiga, y en situaciones menores los ejercicios ayudan bastante.</p> <p>Sí, aportó a tener más confianza con los demás.</p> <p>Sí lo fue y me hizo una persona más alegre de lo que soy y gracias por eso.</p> <p>Sí me aportaron porque me sirvió en la parte física y sociable.</p> <p>Sí porque sirve para controlar mi ansiedad y eso servirá en varios años.</p> <p>Sí al darnos confianza y darnos un lado positivo de la vida.</p> <p>Sí, en todos los aspectos eso me aportó hartó.</p> <p>Sí, en el aspecto de que hay que tener más confianza.</p> <p>Aprendí a controlar mi ansiedad y mejorar mi confianza.</p>

	<p>Sí, en ser más social y compartir con los demás, ser más participativo, creativo en lo que se esté dando en el momento.</p> <p>Sí, en el aspecto de tener confianza en mis compañeros y descubrir nuevos tipos de ejercicios.</p> <p>Sí, en el auto quererme en la confianza y en la solidaridad ante las otras personas.</p>
<p>¿Qué recomendaciones puede realizar respecto a las prácticas empleadas y como fueron ejecutadas?</p>	<p>No tengo nada que decir o aportar todo me parece que está bien y el profesor es muy respetuoso y divertido, tienen buenas vibras. Que fueran más estrictos.</p> <p>Más juegos.</p> <p>No hay mucho que mejorar ya que el proyecto fue bueno, tal vez un poco menos de actividad, pero en si es muy bueno.</p> <p>Ningún aporte así está bien.</p> <p>Ninguna, así como nos dio las prácticas, las actividades y todo incluido me encanto, se nota que el profe le da mucha dedicación al tema y nos ayuda bastante.</p> <p>Yo Le aportaría a que siguiera con su trabajo que está realizando y con la autoconfianza.</p> <p>Actividades creadas por los alumnos estaría bien.</p> <p>No tengo recomendaciones porque todo fue de una manera adecuada.</p> <p>Una recomendación puede ser mejorar el aspecto de interactuar con cada persona en general.</p> <p>La verdad no sé porque todo está bien.</p> <p>Todo bien.</p> <p>Hacer las prácticas más seguido.</p> <p>Ninguna.</p> <p>Encuentro todo bien en un aspecto que de cierta manera da motivación a la clase y además siento que le recomendaría un poco más de calma pero que no llegue al punto de lo aburrido.</p> <p>Hacer las actividades más seguido ya que aprendemos mucho más.</p>
<p><b>Análisis de los datos:</b></p>	<p>En este momento de la evaluación mediado por las preguntas de la rúbrica de heteroevaluación, los estudiantes consignaron sus respuestas expresando qué opiniones tenían respecto al proceso, sus aportes, aprendizajes y recomendaciones permitiendo obtener información detallada del proceso educativo, de esta manera se reconoce que para gran parte de la población fue de aporte el proyecto al permitir establecer mejores relaciones sociales, comunicativas y expresivas, además respecto a la ansiedad como</p>

la problemática a intervenir se expresa que sí disminuyó debido al pensamiento resolutivo de las problemáticas que se puedan presentar, el autocontrol y la gestión que se da a las emociones, cabe aclarar que para algunos estudiantes este estado emocional es un problema mayor que requiere de otro tipo de intervenciones para ayudar a solucionarlo.

También vale la pena resaltar que aspectos como la timidez a participar disminuyó considerablemente como ellos lo expresan, y particularmente cada uno pudo analizar de qué forma la experiencia educativa los impactó.

## 5. CAPÍTULO V ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

### 5.1 Aprendizajes como docente

Luego de la de construcción del PCP son varios los aprendizajes adquiridos en este proceso, uno de ellos es la capacidad de leer contextos, observando particularidades, campos de acción y posibilidades de desarrollo, empleando el conocimiento que se ha forjado en 10 semestre de carrera universitaria como licenciado en E.F para plantear un proyecto educativo con enfoque de intervención social, que aporte en la solución o disminución de problemáticas presentes en diferentes ámbitos.

En este sentido como docente el aprendizaje posibilitado por esta experiencia inicia con el desarrollo de habilidades de redacción, lectura y escritura, fundamentales en el proceso de argumentación, permitiendo reconocer teorías y conceptualización hechas sobre el tema principal de esta problemática para su posterior abordaje. Aprendiendo de esta manera a formular estrategias pedagógicas que resulten útiles y enriquecedoras para la población dando solvencia a las necesidades, problemáticas u oportunidades que en esta se manifiesten, reconociendo a su vez que la labor docente debe procurar tener impacto social, transformando el contexto en un lugar de aprendizaje que aporte en mejorar la calidad de vida de cada persona -en lo que concierne a este proyecto en la dimensión emocional-.

De esta manera se reconoce que el docente debe hallar mayor sentido de pertenencia por esta profesión, encontrando la pasión por enseñar y mejorando constantemente al reflexionar sobre la experiencia dejada por las practicas realizadas, de esta forma podrá implementar procesos más significativos que resulten fructíferos, ahora bien, también es importante tener en cuenta que esta labor trae consigo muchas reflexiones como entender que la educación es un proceso continuo que día a día se transforma, por lo cual, el docente debe estar aprendiendo nuevas metodologías y formas que permitan el desarrollo de múltiples facultades, capacidades, cualidades, destrezas y valores en el sujeto aportando en su construcción integral.

Asi pues, no se puede desestimar una problemática como la ansiedad porque no parece ser consecuente con el campo de acción de la E.F ya que la emoción y el movimiento se interrelacionan dando sentido por medio del cuerpo a la experiencia, de esta manera educar emocionalmente a través de la actividad física permite que los sujetos reflexionen sobre la

incidencia que tiene esta dimensión al dar respuesta a las SP, gestionando en consecuencia mejores reacciones adaptativas para obtener resultados favorables.

## **5.2 Incidencias en el contexto y en las personas**

Desde la argumentación teórica que fundamenta el PCP se emplearon diferentes mediaciones educativas por medio de la actividad física en el CPMB que tenían como propósito incidir en el fortalecimiento del A.Z y la A.C como aspectos importantes del sujeto a desarrollar que le permiten disminuir el nivel de ansiedad reflejado en respuestas desadaptativas, es así que llevada a cabo la implementación del proceso educativo se impactó en la población de manera positiva desde la percepción que se recopila en los momentos de evaluación y retroalimentación al final de cada sesión de clase, en donde a partir de las preguntas orientadoras cada individuo involucrado en la práctica dio cuenta de distintos huellas generadas por las dinámicas empleadas, mencionando como principal logro el fortalecimiento de los vínculos sociales debido a que el distanciamiento generado por la pandemia hizo que estos se debilitaran.

Dentro de los aportes observados en el contexto los estudiantes optimizaron la capacidad para expresar las opiniones respetando los diferentes puntos de vista que pueden generarse desde la perspectiva del otro sobre una temática, entendiendo también que hacer uso de la voz da protagonismo a las ideas mejorando la comunicación al momento de responder a las situaciones problema, generando así momentos de debate para tomar decisiones definiendo qué acciones eran las más apropiadas para sobrepasar la adversidad, posibilitando en el camino reconocer capacidades y cualidades de sí y de los demás involucrados. Cabe resaltar del proceso que, aunque muchas de las actividades podían sacar a los estudiantes de su zona de confort la gran mayoría no se limitó al momento de participar dando manejo a emociones que les generaban inseguridad, adquiriendo mayor confianza en sí mismos reflejando esta seguridad en las actividades que implicaban la expresión corporal, por tanto, para que esto sucediera en el camino de aprendizaje el trabajo en equipo fue esencial para la construcción del conocimiento ayudando al otro e incluyendo a todos como parte fundamental del logro del propósito educativo

Desde lo comentado en la heteroevaluación el PCP aportó en generar espacios de movimiento y actividad física debido a la necesidad que existía en la población como

consecuencia del confinamiento por la pandemia, además, las clases que se imparten desde otras asignaturas limitan la movilidad a desplazamientos en el salón de clase y a mantener posturas rígidas como estar sentados continuamente, dadas estas circunstancias también es importante mencionar que la intervención ayudo a disminuir el uso de instrumentos tecnológicos en la clase permitiendo al estudiante reflexionar, sentir y experimentar nuevas dinámicas a través del cuerpo en acción al realizar diferentes actividades en el patio de recreo resultando en un momento divertido para aprender, así pues para concluir se consignan los aportes que reconoce la población del proceso educativo como: conocer nuevas personas, pasar un rato agradable, generar un espacio de interacción, aprender a reflexionar sobre las emociones, su incidencia y diferentes herramientas que pueden ser de ayuda para gestionar esas sensaciones y enfrentar las SP.

### **5.3 Incidencias en el diseño**

Al plantear el PCP desde la tendencia integradora de Hipólito Camaño Coy fue posible incidir en varias dimensiones del ser -física, mental, emocional- al trabajar en las clases desde diferentes propósitos que tenían como eje la corporalidad, planteando en esta medida que los contenidos educativos aportaran en la construcción integral del sujeto. Por lo tanto, contribuir en la disminución de la ansiedad en la población requiere que la E.F tenga dentro de su enfoque una proyección educativa multidimensional que comprenda la mediación de la emoción y el movimiento y su importancia en el aprendizaje, en relación con eso las experiencias educativas con énfasis en las emociones llevadas a cabo en la práctica fueron significativas al posibilitar la formación integral de la persona, propiciando el desarrollo de diversas capacidades del individuo en el aspecto social, mental, psicológico y de las capacidades físicas.

Vale la pena mencionar ahora que aunque los objetivos no se cumplieron en la totalidad de lo esperado, se generaron diversos aportes que dan cuenta de un proceso de enriquecimiento tanto para la población como para el docente, sin embargo desde el diseño se podrían establecer más sesiones de clase en donde se profundice sobre cada contenido y temática permitiendo que las acciones educativas que se proyecten generen una mayor apropiación del aprendizaje al reforzar los conocimientos que en la práctica se vayan

adquiriendo, igualmente atendiendo a las particularidades que en la implementación del proyecto se puedan presentar.

Por último resulta importante resaltar que la metodología de trabajo de reflexión, acción y participación fue pertinente en el proceso al permitir que las actividades ejecutadas se acoplaran a las necesidades no solo de los objetivos sino de la población, dando paso a la interacción, expresión de ideas, puesta en escena del conocimiento previo, el reconocimiento del otro, el valor de la comunicación en la construcción de estrategias para resolver problemáticas, entre otras, generando en consecuencia que el aprendizaje tuviera mayor significado al permitir a cada individuo participar desde sus posibilidades en la práctica.

Finalmente la relación maestro – alumno fue eficaz al dar el rol vital a los estudiantes como agentes principales del desarrollo del conocimiento en cada sesión, mientras tanto el docente orientaba el proceso priorizando el crecimiento de los individuos, debido a lo cual en los distintos momentos de la clase se daba el tiempo necesario para descubrir formas de resolver las SP haciendo uso del pensamiento creativo también se manifestaban las experiencias, emociones e ideas, que dejaban las actividades y en la evaluación se realizaba el reconocimiento de los avances, escuchando atentamente la retroalimentación de los estudiantes para conocer los aportes de la sesión y las recomendaciones para mejorar en la práctica pedagógica.

#### **5.4 Recomendaciones**

Desde la experiencia que dejó la implementación se recomienda realizar un reconocimiento exhaustivo de la población y el contexto donde se va a llevar a cabo la práctica para obtener la mayor información posible referente a las necesidades o problemáticas que en él se manifiesten, teniendo esto en cuenta para generar el mayor aporte posible, además en el primer acercamiento a la institución resulta vital establecer una comunicación asertiva con los directivos permitiendo desarrollar de manera apropiada el proyecto de intervención. Desde los aspectos metodológicos se sugiere definir el tiempo que cada intervención va a tomar con el objetivo que la planificación sea eficaz al implementarse, asimismo es indispensable tener a la mano más actividades acordes con el objetivo de la sesión debido a que los estudiantes en esta edad pueden dar solución al planteamiento de manera rápida y el tiempo que se estimaba podría ser menor en consecuencia podría aprovecharse el tiempo restante con otras dinámicas.

Del mismo modo se propone que lo planteado desde las actividades debe poder adaptarse al espacio físico y material con el que cuenta la institución puesto que esto puede representar un limitante al momento de la ejecución de las sesiones, por último, se recomienda permitir a los estudiantes proponer una clase dejando posibilitando que tomen el rol del docente y como desde su perspectiva plantearían las mediaciones para llegar al objetivo, favoreciendo al profesor aprender para mejorar en su labor.

## **5.5 Conclusiones**

La construcción del proyecto curricular particular nació luego de las experiencias, observaciones e indagación de la problemática que existe en relación con la ansiedad, dado que el deterioro que se presenta en la dimensión emocional como resultado de lo agobiante que significa cumplir con diferentes exigencias sociales y responsabilidades de la vida cotidiana se ha convertido en un problema de la sociedad actual que va en crecimiento, en este marco desde la E.F como contexto de formación se ha de dar valor al desarrollo óptimo de cada individuo integralmente esto incluyendo a la dimensión emocional como area de trabajo.

Bajo esta perspectiva se reconoce que para los estudiantes la ansiedad es un problema cotidiano que se presenta debido a diferentes factores dentro de los que se encuentra la carga académica, las relaciones interpersonales y familiares, la situación económica del hogar, y actividades como exponer, bailar, hablar en público entre otras que afectan en menor o mayor medida a que la A.D se acentúe, por tanto, se propone que los proyectos implementados tengan un tiempo más extenso para su ejecución permitiendo realizar aportes mucho más significativos.

Ahora bien, desde las estrategias didácticas la actividad física planteada desde los juegos es una excelente dinámica para el logro de los objetivos trazados en el proyecto, debido a que permiten la interacción, las relaciones interpersonales, fomenta la diversión, el trabajo colaborativo y la integración de todos los participantes posibilitando disminuir la ansiedad al generar sensaciones agradables de bienestar a la personas durante y luego de su ejecución, resultando en un gran mediador para el desarrollo óptimo de cada persona.

Concluyendo finalmente, se ha de reconocer la importancia que tienen las emociones en el desarrollo eficaz del ser humano favoreciendo su pleno desenvolvimiento en las dinámicas del mundo moderno, por esta razón los docentes en las aulas de clase deben

promover el dialogo y la educación emocional propiciando que cada estudiante a su ritmo aprenda sobre ellas, reflexionando, gestionando y tomando decisiones que den respuestas adaptativas a las situaciones problema cuando estas se manifiestan, causando que las experiencias emocionales negativas se transformen en un momento de aprendizaje y mejoramiento personal que se refleje en una buena calidad de vida.

## 6. REFERENCIAS

- Alonso, Jordi. (24 de Enero de 2018). *Universitat Pompeu Fabra Barcelona*. Obtenido de Universitat Pompeu Fabra Barcelona: [https://www.upf.edu/es/web/e-noticies/home\\_upf/-/asset\\_publisher/8EYbnGNU3js6/content/id/148400212/maximized#.YE10-p1KjIU](https://www.upf.edu/es/web/e-noticies/home_upf/-/asset_publisher/8EYbnGNU3js6/content/id/148400212/maximized#.YE10-p1KjIU)
- Álvarez, C. L. (2003). La idea del hombre. El hombre como ser de relaciones. *Revista Internacional De Ciencias Sociales Y Humanidades, Sociotam, Vol. Xiii.*, 37-71.
- Aparicio, D. (30 de 01 de 2019). *Psyciencia*. Obtenido de Psyciencia: <https://www.psyciencia.com/trastornos-mentales-en-el-mundo-graficos/>
- Arenas, C., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología Vol.3 no.1.*, 20-29. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v3n1/art03.pdf>
- Barbosa, G. S., & Urrea, C. Á. (28 de 03 de 2018). Influencia Del Deporte Y La Actividad Física En El Estado De Salud Físico Y Mental: Una Revisión Bibliográfica. *Katharsis, N 25*, 141-149. Obtenido de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Bordignon, N. A. (2006). El Desarrollo Psicosocial De Eric Erikson. El Diagrama Epigenético Del Adulto. *Revista Lasallista De Investigación - Vol. 2 No. 2*, 50-63.
- Bustamante, R. (2013). *Ansiedad En Adolescentes Y Jovenes, Aspectos Genéticos Y Epigenéticos*[X Congreso Internacional de Salud y Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes"Comprometidos siempre" ]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Cagigal, J. M. (1984). ¿La Educacion Fisica,Ciencia? *Educación Física y Deporte*, 49-58.
- Carrillo, C. I. (2008). Un Estudio Sobre la Ansiedad. *Avances 124 coordinación de investigación.*, 1-20.
- Ceinos, G. M. (2007). Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental. *Revista Cubana De Medicina Genral Integral*, 1-6.
- Cloninger, S. C. (2003). *Teorias de la personalidad* (Vol. Tercera Edición). México: Bruce Hobart/Pine Tree Composition, Inc. doi:970-26-0228-9
- Colegio el Paraíso de Manuela Beltrán. (2017). *PEI "construyendo con responsabilidad hacia la excelencia"*. Bogotá D.C, Colombia .

- Congreso De La República De Colombia. (1994). *Ley 115 de Febrero 8 de 1994*. Colombia: Ministerio de Educación. doi:[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906\\_archivo\\_pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906_archivo_pdf).
- Congreso de la República De Colombia. (21 de 01 de 2013). *Ley N° 1616 21 de enero del 2013*. Bogotá D.C, Colombia: Ministerio de Salud. doi:<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Cortina, A. (1997). *El Mundo de los Valores, Etica y Educación*. Bogotá D.C: El Buho.
- Coy, C. H. (2003). *Pedagogia y Didactica de la Educación Física*. Armenia: Kinesis.
- De la Mora, M. P. (2003). Dónde y cómo se produce la ansiedad:sus bases biológicas. *ciencia*, 16-28.
- Díaz, G. A. (01 de 01 de 1996). Concepción De Educación Física. *Lúdica Pedagógica*, (2). doi:<https://doi.org/10.17227/01214128.2687>
- Donaire, R. A. (2008). Tema 4. Autoconcepto. *Imagen Corporal, Alimentación Y Calidad De Vida*, 1-62.
- Fernández, L. O., Jiménez, H. B., Almirall, R. A., Molina, S. D., & Navarro, C. J. (21 de 09 de 2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Medisur vol.10 no.5* , 466-479. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2012000500019](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019)
- Gomes, D. T. (2005). Sistema Nervioso Autónomo. *Fisiología SNA.*, 1-25.
- Gómez, R. C., Martínez, T. N., Bohórquez, A., Martín, R. M., & Rengifo, M. H. (2016). Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población adulta colombiana,Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 58-67.
- Hernández, B. L., & Ocampo, C. J. (2018). Diseño De Aplicación Para El Manejo De Ansiedad Durante El Proceso De Reducción Del Consumo De Spa. *Universidad Católica De Colombia*, 1-113.
- Higueras, P. B. (2020). *Desafíos en la Danza Movimiento Psicoterapia y Ansiedad. ¿Qué se ha hecho, qué funciona y qué no? Una revisión*. España: Universitat Autònoma de Barcelona.

- Igor, E. A., & Mandariaga, J. M. (2008). El Autoconcepto: Perspectivas De Investigación. *Revista De Psicodidáctica*, 179-194.
- Iliénkov, É. (1983). *El ideal*. Moscú: Soviétkaia Entsiclopedia.
- Laurido, H. G. (2017). “La expresión corporal, como medio de comunicación educacional”. *INNOVA Research Journal 2017. Vol. 2, No.1*, 92- 98.
- Limachi, M. S. (2018). El Autoconcepto Y La Ansiedad En Adolescentes De 12 A 15 Años. *Universidad Mayor De San Andrés*, 1-129.
- López, R. O. (2016). *La Importancia De La Educación Emocional En El Desarrollo Integral Del Alumno De Primaria(tesis de pregrado)*. España: Universitat De Les Illes Balears. doi:46950699V
- Magendzo, A. D. (1992). *Teorías Del Currículo Y Concepciones Curriculares*. Diseño Curricular Problematizador: Una opción para la elaboración del currículo en Derechos Humanos desde la pedagogía crítica.: Santiago de Chile.
- Mandariaga, I. G. (2016). *Beneficios Psicológicos, Cognitivos Y Mentales De La Actividad Física-Actividad Física Saludable, Bienestar Psicológico Y La Situación Actual*. País Vasco: Vitoria-Gasteiz.
- Ministerio de Educación Nacional. (2002). *Serie Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación Y Deporte*. Bogotá D.C, Colombia.: Ministerio de Educación Nacional.
- Moreira, M. E. (2003). ¿Que es la sociedad? *Biblioteca virtual universal*.
- Moyano, M., & Zapata, S. (2015). *Dimensiones De Ansiedad Precompetitiva En Tenistas De Alto Rendimiento De La Liga Vallecaucana*. Santiago de Cali, Colombia: Universidad Cooperativa De Colombia. Obtenido de <http://repository.ucc.edu.co/handle/ucc/11096>
- Navas, J. L. (2004). La Educación Como Objeto De Conocimiento. El Concepto De Educación. *Teorías E Instituciones Contemporáneas De Educación*, 30-47.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *La Inversión En El Tratamiento De La Depresión Y La Ansiedad Tiene Un Rendimiento Del 400%*. Washington DC, EE.UU.: Comunicado De Prensa.
- Páez, D., Zubieta, E., Mayordomo, S., Jiménez, A., & Ruiz, S. (2004). Capítulo 6 : Identidad. Auto-Concepto, Auto-Estima, Auto-Eficacia Y Locus De Control. En D. F. Páez, *Psicología Social, Cultura y Educación* (págs. 1-67).

- Pellón, G. E. (2011). Tema 2.El concepto de cultura. *Introducción A La Antropología Social Y Cultural*.
- Pineda, I. R. (2008). La Concepción De "Ser Humano" En Pablo Freire. *Revista Electrónica Educare, vol. XII,, 47-55*.
- Pinzón, M. I. (2017). Didáctica De La Educación Física Para La Educación Básica. *Rastros y Rostros del Saber Volumen 2 • Número 3., 55-63*.
- Piqueras, R. J., Linares, V. R., González, M. A., & Guadalupe, O. L. (1 de 12 de 2009). Emociones Negativas Y Su Impacto En La Salud Mental Y Física. (F. U. Lorenz, Ed.) *Suma Psicológica, vol. 16, núm. 2., 85-112*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Posada, V. J., Buitrago, B. J., Medina, B. Y., & Rodríguez, O. M. (27 de 09 de 2006). Trastornos De Ansiedad Según Distribución Por Edad, Género, Variaciones Por Regiones, Edad De Aparición, Uso De Servicios, Estado Civil Y Funcionamiento/Discapacidad Según El Estudio Nacional De Salud Mental-Colombia. *Nova - Publicación Científica, 33 - 41*. doi:10.22490/24629448.358
- Quijibir, M. E. (2012). *Autoconfianza Y Su Correlación En La Adaptación Del Trabajador En La Realización De Nuevas Tareas*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Reyes, T. D. (2021). *Trastornos De Ansiedad Guia Practica Para Diagnostico Y Tratamiento*. Honduras: Universidad Complutense.
- Rubilar, C. F., Correa, Z. M., & Lira, R. H. (2004). *Curriculum Y Evaluación*. Chillán: Universidad del Bío-Bío.
- Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de Educación, vol. 11, núm. 15, 103-124*.
- Ruiz, S. A., & Lago, P. B. (2005). Trastornos De Ansiedad En La Infancia Y En La Adolescencia. *AEPaped. Curso De Actualizacion Pediatria, 265-280*.
- Salaníc, G. M. (2014). *Ansiedad Infantil Y Comportamiento En El Aula”(Estudio Realizado Con Alumnos De Primero,Segundo Y Tercero Primaria Del Municipio De Cantel)*. Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Salanic-Manuela.pdf>
- Sánchez, E. (2018). *El lenguaje corporal de la ansiedad*. Bogotá D.C: Mcontigo.

- Torres, A. (2021). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología y Mente:  
<https://psicologiaymente.com/neurociencias/adrenalina-hormona-activa>
- UNESCO. (2014). Educación. *Indicadores Unesco de Cultura para el Desarrollo*, 48-61.
- UNESCO. (17 de Noviembre de 2015). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura: [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- Vargas, J. T. (2000). La Noradrenalina Su Rol En La Depresión. *Revista Colombiana De Psiquiatría / Vol. XXIX* , 59-73.
- Vidarte, C. J., Vélez, Á. C., Sandoval, C. C., & Alfonso, M. M. (2011). Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud. *Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16*, 202-218.
- Zuñiga, R. M. (30 de 03 de 2014). El Trastorno De Ansiedad Y Estrés Escolar En Los Adolescentes Conalto Desempeño Académico. *Revista de Psicología, N°1-Vol.2.*, 205-212. doi:0214-9877