

Un tour emocional en bicicleta: una Educación física para la salud mental.

Autor: Diana Paola Tautiva Pedraza

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física PC-LEF
Bogotá D.C. 2022

Un tour emocional en bicicleta: una Educación Física para la salud mental

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

Autora: Diana Paola Tautiva Pedraza

Tutor: John Carlos Cortés

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C. 2022

Dedicatoria

Este proyecto va dedicado a Dios, por darme la fuerza y fortaleza de no rendirme y continuar hasta el final, por permitirme la oportunidad de cumplir cada sueño anhelado.

A la bicicleta por llegar a mi vida y transformarla, recordar el día que tuve la primera compañía de dos ruedas y con ella visitar lugares a los que jamás imaginé poder llegar.

También dedico esta propuesta pedagógica, a las personas que participaron y me acompañaron y aportaron a construir las ideas que hicieron parte de este proyecto.

Esta propuesta pedagógica va dedicada a la Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaría, los futuros docentes de educación física que la conforman y a los diversos ambientes de aprendizajes que permitieron desenvolver este proyecto impactando mi vida personal y profesión.

Agradecimientos

A mi hija Emily Valentina Bambague porque, aunque llegaste tan sorpresivamente a mi vida fuiste mi motivación para emprender este hermoso y enriquecedor viaje educativo, lleno de momentos y palabras de aliento, las lágrimas de angustia e incertidumbre permitieran acompañarte en cada etapa de tu vida y tú el motor de la mía.

Mi padre Luis Felipe Tautiva le agradezco lo que soy, por acompañarme en las necesidades, en los momentos de apoyo y luchar por mi educación, eres un gran ejemplo y gran constructor de mis sueños, el motivo por el que no retrocedí para continuar luchando por una educación con oportunidad para todos.

A mi madre gloria Pedraza Garrido que en su afecto y ternura me transmitiste tranquilidad, un aliento en el momento más duro; siempre le escuché una palabra tan corta pero llena de luz, permitiendo que este recorrido se realizara más ameno, sin inseguridades ni miedos.

Luis Gerardo Bambague Sichacá mi compañero sentimental pues con ternura y paciencia supiste enseñarme, corregirme y con paciencia apoyarme en este proceso educativo.

John Cortes a mi acompañante de escritura, me permitió ver toda la riqueza que podía relucir en un aporte desde el uso de la bicicleta, por su apoyo, por encontrar siempre una gran disposición a mis ideas, a su liderazgo y conocimiento, al haberlo conocido, pues es un docente creativo y que hoy un tour emocional en bicicleta no sería la alternativa más maravillosa de esta propuesta educativa.

Tabla de contenido

Contextualización: impacto histórico-social de la bicicleta	6
Rodando por la sociedad.....	8
Economía sobre ruedas	10
Rodando cultura.....	13
La Educación Física: movimiento entre ruedas	15
Marco teórico: rodando en pro de una inteligencia emocional	17
Emociones e inteligencia emocional.....	20
Salud mental y emocional.....	22
Antecedentes.....	26
Antecedente locales	26
Antecedentes nacionales	28
Antecedentes internacionales.....	30
Perspectiva educativa: el tour de las emociones.....	32
Montar bici como pedagogía socioemocional	34
Una educación física para la salud mental-emocional.....	35
Rastreando las emociones de los bici-usuario: el diagnóstico de la problemática.	37
El diseño curricular. El tour de la inteligencia emocional.....	45
Análisis de la experiencia.....	49
Conclusiones.....	51
Listado de referencias bibliográficas.....	52
Anexos	54

Contextualización: impacto histórico-social de la bicicleta

La bicicleta es un artefacto de notable importancia para la historia reciente de la humanidad, aportándole diferentes posibilidades al ser humano, como por ejemplo movilizar objetos, transportarse, cargar, entre otras, así mismo la bicicleta puede constituirse en un objeto destacado en la economía, toda vez que con ella se promueve y estimula el trabajo, las relaciones productivas y un número importante de estilos de vida. La palabra bicicleta “deriva del latín: bi,(dos) y ciclos (ruedas) y según el diccionario es un vehículo que consta de dos ruedas, generalmente del mismo tamaño, alineadas a un cuadro y dirigidas mediante un manillar; la bicicleta se mueve gracias al impulso” (Sáenz, 2014, p. 1) Así mismo, es innegable que la bicicleta ha recuperado su protagonismo en las ciudades de hoy, pues constituye uno de los medios de transporte alternativos ante el caos urbano.

El primer prototipo o antecedente de lo que hoy se conoce como bicicleta, fue elaborado en Alemania en el año 1817 por Karl Freiherr Von Drais, quien en su tiempo libre realizaba y creaba prototipos en madera, fue el principio de la creación de lo que hoy se conoce como bicicleta unificada, es de esa manera que otras personas basadas en este primer prototipo aportaron a la construcción y mejora de su estructura y desempeño.

En el año 1861 el francés Pierre Michaux inventor y empresario francés incorpora los primeros pedales generando que se pueda avanzar sin apoyar los pies en el suelo “La bicicleta es uno de los más grandes y civilizados inventos constituye de la manera más armónica de la movilidad humana y el respeto por el medio ambiente” (Suero, 2006, p. 18), el ser humano ha tenido la necesidad de movilizarse por sí mismo, facilitando la bicicleta las diversas formas de trabajar y subsistir en una economía inestable, siendo el individuo

capaz de aportar y buscar formas de adaptación en una sociedad que está en constante cambio.

Desde otra perspectiva, Sáenz (2014), autora del libro “La bicicleta y sus orígenes en Europa” indica que “la bicicleta es contar la historia de la humanidad desde la época en la que el hombre movido por un instinto de no permanecer en un mismo sitio”, (p. 13) la humanidad tiende a desplazarse, a conocer su entorno y es allí donde la bicicleta como medio para movilizarse, ha tenido un papel relevante. Sucedió una serie de episodios en la historia como en el 1815 un impacto ambiental el que fue motivos de cambio frente a su gran impacto ambiental y de víctimas de esa catástrofe “que provocó un gran número de víctimas humanas y la ruina de la producción agrícola y ganadera. Este infortunio hizo que la bicicleta fuera una alternativa para el tráfico de personas que hasta entonces se habían desplazado a caballo”. (Sáenz, 2014, p. 7). En la actualidad la bicicleta genera un impacto significativo en la sociedad, pues con ella se ahorra tiempo en los desplazamientos de los habitantes de las ciudades, mejora la movilidad, y contribuye a la salud y el medio ambiente.

Al pasar el tiempo, la bicicleta ha proporcionado beneficios para desarrollar habilidades y destrezas básicas en el ser humano y a su vez permite fortalecer la confianza en sí mismo. Es así que se puede ver la bicicleta como un instrumento y mediador para desenvolverse en la vida, en la primera guerra mundial buscaban, militares y les relajaban una serie de filtros con algunas preguntas que les permitieron elegir los hombres que participarían en la guerra, “si sabían leer y escribir; si sabían adiestrar palomas mensajeras o si habían aprendido a montar en bicicleta, ya que se suponía que la bicicleta podía desempeñar un papel

importante en la contienda” (Sáenz, 2014, p. 1). bicicleta ha estado en diversos contextos de la historia contribuyendo y ayudando al ser humano en muchas labores facilitando su vida.

La bicicleta también puede entenderse como un artefacto generador de experiencias que enriquecen la cultura; desde un medio de transporte para llegar al trabajo, a la escuela, hasta constituirse en una experiencia de viajes, conocimientos, y apropiación social y cultural del territorio, descubrir la riqueza de un país, celebrar triunfos deportivos y un factor de cambio en las sociedades que hace uso de ella. En palabras de Puig (1999) “Se diría que renace –la bicicleta- sin cesar. Es la motivación de la que el autor nos refiere el cambio que ha logrado en muchas personas transformando y generando sentimientos” (p. 37).

Rodando por la sociedad

Actualmente existe una importante variedad de medios y artefactos creados para facilitar la movilidad y el transporte de las personas. Igualmente, el espíritu creativo del ser humano ha conducido a recrear y mejorar dichos medios, razón por la cual la bicicleta ha mutado de tal forma que hoy existe un sinnúmero de diseños y formas de usarse según las dinámicas de las sociedades. La bicicleta es un objeto asequible a la mayoría de las personas, no obstante, para algunas de ellas quedan por fuera de sus posibilidades, sin embargo, es importante entender que su sencillez constituye una oportunidad para verla como un medio que puede hacer parte de la vida de todas las personas sin distinción de estratos sociales, género, raza, contribuyendo a toda una sociedad y un mundo de constantes cambios. En palabras Puig (1999) “las sociedades del mundo definen el transporte en términos de potencia mecánica, la mayoría de la población del planeta cubre sus necesidades personales de transporte mediante la energía muscular humana” (p. 39).

Lo anterior da cuenta del aporte de la bicicleta a toda una sociedad en la que sus ventajas permite gestar otras relaciones entre ciudadanos como por ejemplo el pensamiento y cuidado del otro, a diferencia de otros medios de transporte como el automóvil privado en el que la estructura del vehículo bloquea las relaciones entre sujetos, así mismo, la bicicleta tiene un valor económico reducido, se puede obtener una bicicleta a un bajo costo, contribuye con el medio ambiente, en una ideología de libertad y auto-sostenibilidad, de acuerdo con Puig (1999) “Midiendo los beneficios individuales y colectivos que representa el uso de la bicicleta, se puede concluir que ella es verdaderamente un vehículo para nuestro pequeño planeta” (p. 39), así, la bicicleta genera lazos sociales que permiten realizar cambios, impactando la salud de los ciudadanos, contribuye a una cultura de la movilidad alternativa y limpia, lo cual resulta clave para el fortalecimiento del desarrollo humano y colectivo en una sociedad.

Es claro que los lazos que se generan mediante la bicicleta u otro medio permiten que el ser humano se desempeñe mejor en su entorno, adaptándose y reconociendo su cultura y el mundo que le rodea, Escobar (2020) , aporta que “Para ello, se partió desde los conceptos de acción colectiva, redes sociales y territorialidad, dado que estos sujetos habitan un territorio que a través del uso de la bicicleta”.(p. 6) Es decir que la cultura nace de una sociedad que le permite enriquecerse con sus costumbres, idiomas y practicas propias del contexto donde habita el hombre. Para la sociedad occidental, la relación del hombre con la bicicleta es profunda, mediante la bicicleta el hombre se adapta y recrea, fortalece la cultura y sus vínculos con otros sujetos y sociedades, Puig (1999) “Es importante entender que la red social se da desde la representación de tejidos y relaciones que la persona construye en su cotidianidad” (p. 2), en consecuencia, tal tejido, pero también dicho sentir y emocionar,

pueden constituirse en razón de las experiencias que desde un objeto y medio como la bicicleta se puedan forjar, es allí donde la educación y en particular, la educación física puede jugar un papel determinante.

Economía sobre ruedas

Desde un sentido económico se puede decir que al usar la bicicleta como un medio alternativo de transporte se genera un ahorro de dinero ya que se puede adquirir por un bajo costo, no se utiliza gasolina, solo requiere del movimiento del cuerpo para que avance, entre otros aspectos. Hay una posibilidad infinita de aprendizajes al relacionarse con una bicicleta, como por ejemplo el saber arreglar y mantener una bicicleta en buen estado lo cual deja en evidencia su potencial para forjar sujetos autónomos y conscientes de su relación con el entorno y con los demás, así mismo, esto indica que allí existe un espacio de análisis que enriquece la responsabilidad que cada uno tiene con la movilidad y los entornos que habita. Desde otra perspectiva en caso de que un sujeto no cuente con estos conocimientos, su vínculo con la bicicleta estaría de cierto modo mediado por aquellas otras personas que si conocen de ella en tanto se gesta una necesidad que la economía puede aprovechar, lo cual posibilita como ya existe, una industria del mantenimiento, turismo, deporte, accesorios, etc., de la bicicleta, teniendo la fortuna que, en la mayoría de los casos, la lógica de precios, oferta y demás, es más accesible.

Desde el punto de vista de Suero (2006) “la disminución de los costos económicos y de los costos sociales, que generan la movilidad en bicicleta favorece la dinámica de la economía”. (p.14) es decir que a la vez que el bici-usuarios obtiene un ahorro al transportarse en bicicleta, genera una economía sostenible teniendo en cuenta que al comprar una bicicleta impulsa a mejorar la economía y cambiar la formas de movilizarse. En los

últimos años son más las personas que han tenido la experiencia de movilizarse en bicicleta o que en algún momento de su vida aprendieron a conducirla y que con el tiempo se ha convertido en una herramienta con la que se interactúa constantemente, sea para ir al trabajo o escuela, tener un alto rendimiento en el ciclismo, viajar y conocer el mundo que nos rodea, o en otros casos para trabajar y sostener una familia. Escobar (2020) plantea que con la bicicleta se gestan “Acciones colectivas, redes sociales y territorialidad de jóvenes” que generan nuevos empleos impulsando a una sociedad con más posibilidades y oportunidades mediante la bicicleta promueva la creación de nuevas iniciativas que permitan un desarrollo sostenible en este mismo sentido, el autor Escobar (2022), indica que “crean procesos ciudadanos colectivos e incrementan los negocios alrededor de la bicicleta, que han llevado a proyectos sociales, económicos, ambientales y culturales” (p. 22) es sí que gracias al aporte que se tiene la bicicleta ha influido en la economía desde el aumento de fabricación de bicicletas, y repuestos.

En la actualidad, la bicicleta hace parte de una alta demanda, encontrando bicicletas desde las más sencillas hasta las de más alta gama, en una variedad de estilos y repuestos cada vez más eficientes, hoy se encuentran adaptaciones, marcas y formas de armar o comprar una de ellas, según Suero (2006) “la bicicleta ha evolucionado favorablemente hasta lograr construir un mercado competitivo en cuanto a distribución, uso de materiales, tecnología y diseño” (p. 56).

De otro lado, es importante mencionar que alrededor de la bicicleta, los jóvenes han creado grupos que proponen economías con base en el arte y la cultura, con la finalidad de generar empleos que benefician no solo a un colectivo sino a toda una comunidad que pueda ser participe desde el emprendimiento. Son cada vez más los jóvenes que se la juegan por el

emprendimiento y poder emplear a otras personas generando ingresos para sus hogares. Escobar (2020) plantea que “en Bogotá se han ido construyendo distintos colectivos juveniles de la bicicleta que han generado nuevos incentivos para fomentar un modo de vida alternativo en la ciudad” (p.78) como el autor lo argumenta, son colectivos creados desde la comunidad para una humanidad ciclista que interviene en la economía y desde ahí construir una serie de estrategias que faciliten una entrada de dinero que le permitan tener una sostenibilidad y entradas económicas.

Se generan aportes que ayudan a mejorar el desempleo creando alternativas que fortalecen los emprendimientos y las nuevas tendencias de trabajo mejorando la economía y generando empleos parafraseando las palabras del autor Escobar (2020) “la tecnología pueda crear plataformas para generar ingresos de manera más fácil y autónoma, una de las soluciones más viables para el joven de hoy debido a la falta de empleo y las exigencias para conseguir” (p.78)

Desde la necesidad que demanda el habitar en un mundo donde constantemente se requiere tener una estabilidad económica que le permita cubrir necesidades básicas, se han creado estrategias que están fortaleciendo los empleos y motivando al emprendimiento a los jóvenes que tienen iniciativas individuales siendo la bicicleta un medio que impulsa a crear y construir nuevas formas de dar un equilibrio a la economía actual, es así como hoy aparece la bicicleta como un promotor del trabajo.

La bicicleta es una de las soluciones a grandes desafíos en un mundo laboral, actualmente con la bicicleta es posible obtener mayor eficiencia y autonomía en los desplazamientos y en la disposición de tiempo. Para Escobar (2020) “Se parte de la premisa que los jóvenes quieren tener más tiempo libre, ser más independientes e innovadores, lo cual permita que

su manera de vivir en la ciudad sea mucho más tranquila y autónoma” (p. 16) es una sociedad que piensa, siente y actúa logra generar cambios y gestando otro tipo de lazos que le permiten adaptarse en una sociedad que se encuentra en constantes cambios e impactos económicos.

Rodando cultura

La cultura ha generado que el uso de la bicicleta vaya más allá de una moda, ha buscado solucionar problemáticas de movilidad, pero también de orden social y de formas de relacionarse con el entorno. Desde el contexto colombiano, más específicamente en la capital de Bogotá se encuentra un importante movimiento de usuarios que viven su día a día en una bicicleta, ya sea para trabajar en mensajería o quizás solo para transportarse, es decir la bicicleta se convirtió en una costumbre y herramienta en el contexto cultural colombiano; de acuerdo con Rojas & Vargas (2015) “el uso de la bici no es nada extraño, es como ir caminando o ir en autobús, y es más lógico que ir en carro”(p.40) es una actividad que no demanda gran esfuerzo y a su vez no depende de segundos o terceros solo de la voluntad y el movimiento para desplazarnos dando la importancia de generar otros medios de movilizarse refiriéndonos a las palabras del mismo Rojas & Vargas (2015) “la bici no se usa porque está de moda, sino porque se vuelve práctico para la gente, más práctico y conveniente para sus intereses que cualquier otro medio de transporte” (p.40), es decir, hay una necesidad que impulsa a que sean más las personas que transiten a diario por la ciudad, buscando la forma de evitar congestión trancones y contaminación.

“Hoy en día se observa que la bicicleta se está volviendo un estilo de vida, una cultura ciudadana que se está promoviendo por los gobiernos de varias ciudades latinoamericanas.

“ Rojas & Vargas . (2015) p.1 la labor que realizan las ciudades y países para promover el uso de bicicleta y una diversidad de actividades que no solo logran impactar lo social, sino que a su vez van gestando un saber histórico cultural en el que la bicicleta constituye un aspecto identificador que de paso fortalece en sentido de nación. En el contexto colombiano, uno de los proyectos a resaltar es “colegio en bici” el cual ha logrado que los estudiantes que no tiene para pagar el transporte tengan una mejor alternativa de movilidad, siendo niños y niñas los que promuevan un impacto cultural que siembra la semilla del cambio del imaginario cultural respecto a la movilidad en la ciudad, Rojas & Vargas. (2015) plantea que “un claro ejemplo como entidad promotora de la movilidad en bicicleta, es la secretaria de movilidad de Bogotá que está trabajando con los programas “al colegio en bici” y “pedalea por Bogotá” (p. 1)

Por otro lado, podemos rescatar a todas las personas que por medio de la bicicleta han logrado conocer las riquezas que se tienen en Colombia, sus paisajes, reservas naturales, ecosistemas, fauna, lugares históricos, poblados, territorios etc., en este sentido, la bicicleta puede apoyar el fortalecimiento del sentido etno y cultural de la nación, según Vivas (2019) “Reconocer lugares tradicionales y patrimoniales a través del uso adecuado de la bicicleta, asumiéndola como herramienta pedagógica, con el fin de optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje” (p.43), el mensaje es claro, el hombre tendrá la posibilidad de enriquecerse culturalmente por medio de la bicicleta si desde los procesos pedagógicos se trabaja en esa interacción de experiencias, lo cual marcará una parte importante de la vida de quienes la viven. Para Vivas (2019) “la bicicleta como medio para fomentar el desarrollo del derecho a la ciudad, para reconocer y cuidar los recursos urbanos, para promover la igualdad de oportunidades”. (p. 13) en consecuencia, el uso de la bicicleta aporta a la

cultura y las costumbres que irán trascendiendo de generación en generación, por eso el despertar emocional que desde la bicicleta se pueda generar, ofrece un enorme potencial en el campo de la educación física.

La Educación Física: movimiento entre ruedas

La educación física como área de conocimiento, pero también como práctica social, juega un papel determinante en los procesos educativos desde el movimiento lo cual posibilita una relación armónica entre cuerpo-movimiento-bicicleta de tal forma que el valor que le atañe a cada una de estos aspectos, les resulta enriquecedora, no solo en el marco de la relación de un sujeto que se mueve con un objeto que lo posibilita, sino en el conjunto de experiencias y emociones que dicha relación puede gestar, al respecto Suero (2006), señala que “quienes usamos este medio de transporte sentimos el poder que genera nuestro propio cuerpo. La fuerza y velocidad que el individuo puede generar nos hace recordar que estamos vivos” (p.12), es evidente la constitución de un vínculo profundo con dicho objeto, un vínculo que no solo incide en la salud, sino en el emocionar de quienes la usan.

Las personas que se movilizan en bicicleta tienen grandes ventajas en el ahorro de dinero, gastan poco tiempo para transportarse y se ven favorecidos en su salud, así como lo afirma Puig (1999) que los seres humanos que pedalean, gastan “hasta cinco veces menos energía (0’15 cal/gr.km) que la que camina (0’75 cal/gr.km). Además, desplazarse en bicicleta por la ciudad requiere 25 veces menos energía que hacerlo en transporte público y 53 veces menos que hacerlo en automóvil” (p.37) Sin embargo, también es claro que aquellas personas que realizan actividad física frecuente y moderada suelen gozar de un mejor estado de ánimo, reducen el estrés y adquieren mayor vitalidad, esto sin duda daría lugar a

pensar que el uso de la bicicleta, no solo configura una opción de movilidad, sino de bienestar, usar con frecuencia la bicicleta mantiene a sus usuarios activos físicamente, mejoran su coordinación y equilibrio, forjan una mejor orientación y ubicación espacial, entre otros beneficios.

En cualquier de los casos o situaciones mencionadas, la educación física tiene una oportunidad, pero también una responsabilidad en tanto la educación del cuerpo y las experiencias asociadas al uso de la bicicleta se ponen en juego, pues la educación física está llamada a gestar procesos que permitan enfrentarse a diferentes dinámicas que construyan un individuo que no solo le aporta a una sociedad sino que se construye desde sus experiencias, es así donde las prácticas de la educación física resultan clave para brindar al estudiante las condiciones para acercarse, pero también para gestar un conocimiento que lo faculte para enfrentar la vida y los entornos que sociales que la constituyen, para el presente PCP, se trata de asumir la bicicleta como medio para fortalecer habilidades enmarcadas en la inteligencia emocional, de tal forma que le permita a los sujetos resolver problemáticas y construir posibilidades, de allí que el vínculo entre la y la educación física inteligencia emocional resulte fundamental para el desarrollo de este proyecto.

Marco teórico: rodando en pro de una inteligencia emocional

Es indudable la existencia de un conjunto de emociones que se gestan en la relación la bicicleta-sujeto, por eso, comprender las emociones desde su valor resolutivo representa para este trabajo su eje central, así las cosas, se entiende la inteligencia emocional como la capacidad que tiene el ser humano de reconocer sus emociones y las de los demás. Aunque pareciera que no fuera un tema relevante, es claro que las emociones hacen parte fundamental en la toma de decisiones y en la manera en la que se actúa en diferentes situaciones. El ser humano es totalmente emocional y en ocasiones es incapaz de enfrentar o desenvolverse en alguna situación al no saber tramitar lo que siente. Es allí donde “inteligencia emocional” adquiere especial importancia, pues como lo señala Goleman (2018) “nuestras emociones nos guían, cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo en el intento; los peligros, las pérdidas dolorosas la persistencia a una meta sin importar los fracasos” (p. 22), es por ello que la educación física por su carácter social, experiencial-corporal, lúdico y motriz en una estrecha relación con la bicicleta podría mejorar las capacidades emocionales de quienes acuden a ella, según Suero (2006) “la bicicleta es una herramienta que puede ser utilizada para enfrentar los problemas actuales como la contaminación del aire, el abuso de los automovilistas en los espacios peatonales, (andenes, parques y zonas verdes)” (p. 31) desde el punto de vista del autor existen algunos factores que intervienen al momento de movilizarse en bicicleta; aunque sabemos que esta herramienta aporta al medio ambiente permite que se transite con más libertad.

Al respecto, es importante reconocer que hoy existe un número importante de actividades y situaciones que desde el uso de la bicicleta generan una variedad de emociones que a su vez

se traducen en experiencias corporales, esto implica también, una educación de lo emocional y un adecuado apoyo del uso de la bicicleta para lograrlo. Por tanto, este PCP ve la educación física como un escenario posibilitador y gestor de inteligencia emocional a partir de la reconfiguración y recreación de experiencias en bicicleta, siguiendo a Vivas (2019) con la bicicleta “se pueden tener beneficios tanto en la salud física y mental para tener un equilibrio con factores espirituales, emocionales y sociales”. (p. 32). En este PCP, dicho beneficio pasa por la reflexión y acciones del docente de educación física, cuya labor pedagógica y disciplinar implica ver en la corporalidad y la corporeidad de los bici- usuarios, un conjunto de experiencias posibilitadoras de conocimientos y emociones que se despiertan con la bicicleta, es decir, sobre ella y mediante ella, con el propósito de aportar al equilibrio emocional de quienes la ven como un artefacto complejo que nutre la experiencia corporal.

Es por lo anterior que esta propuesta pedagógica comprende que la inteligencia emocional constituye un fin, pero también una excusa para forjar en los futuros docentes de educación física, una experiencia formativa que aporte a su desarrollo humano. La Inteligencia emocional, se antepone al paradigma del éxito en la vida por vía del intelecto, es decir poseer un conjunto de conocimientos para la vida laboral. Resulta que el panorama parece ser otro, ya que esta idea ha omitido teorías como la de las inteligencias múltiples.

Armstrong (2000) afirma que “Gardner sugirió que la inteligencia trata más bien de la capacidad de 1) resolver problemas y 2) crear productos en un entorno rico en contextos y naturalista” (p.18) se demuestra la existencia de diversas habilidades en el cerebro, además que considera la inteligencia más allá de los procesos neuronales, pues la inteligencia no

solo responde a la lógica matemática y lingüística también se encuentra la quinésica y el movimiento.

Importante para el profesor de educación física y para la educación en general, explorar estas posibilidades de aprendizaje en tanto potenciales y saberes que aportan a la formación de un sujeto que sabe tramitar de diversas maneras los problemas que debe enfrentar en la vida personal, laboral, profesional y sociocultural. Por lo tanto, es lógico entender que cuando se habla de inteligencia emocional, el ser humano está constantemente en estimulación, el sentir es continuo y su análisis e interpretación también lo es, cuando no se ha forjado una adecuada inteligencia emocional, este procesos de análisis no se da, en palabras de Goleman (2018) “La vida emocional es un ámbito que, al igual que las matemáticas y la lectura, pueden manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades” (p.6). Así pues, se entiende por inteligencia emocional la capacidad de controlar las emociones frente a diferentes situaciones o problemáticas que el ser humano se encuentra en la vida, como por ejemplo reacciones de ira, celos, felicidad, pérdidas familiares o de seres queridos, pena, timidez, adrenalina entre otras, las cuales si no son debidamente controladas el ser humano puede desabocar en resultados trágicos o contrarios al bienestar humano.

Desde el punto de vista de la docencia, los profesores deben poseer una inteligencia emocional especial toda vez que cotidianamente debe tratar con todo tipo de hechos y problemas, no solo como individuos sintientes, sino como agentes educativos que facilitan la constitución, un profesor puede ser muy intelectual, pero si no controla sus estados emocionales y autorregulación frente a sus estudiantes, quizás no podrá empatizar con sus educandos. Goleman (2018) plantea que “un CI elevado no es garantía de prosperidad,

prestigio, ni felicidad en la vida, nuestra escuela y nuestra cultura se concentra en las habilidades académicas e ignoran la inteligencia emocional.” (p. 6)

Expuesto todo lo anterior, vale finalizar indicando que esta propuesta pedagógica pretende contribuir en el aprendizaje y control del manejo de la inteligencia emocional, en el docente de educación física en formación de la Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaria, encontrando allí una población afín a los intereses de este PCP. Así pues, la importancia que tiene este trabajo en su componente humanístico se inclina por comprender al sujeto como aquel que posee y forja la capacidad de entender las emociones para afrontar los problemas, lo cual también representa la formación de un ser humano que ve en sus emociones sus propios derechos, a tener una vida saludable y activa, encontrando en la bicicleta una oportunidad para forjar su propia salud emocional y mental.

La importancia que tiene esta propuesta en el ámbito educativo y pedagógico, será la posibilidad de ver la inteligencia emocional como parte fundamental de los currículos en los colegios, llevándose a la idea de fomentar actividades extracurriculares que adopten esta propuesta como formadora del sujeto en las escuelas, empezando por docente y su interés por indagar estos nuevos mundos de aprendizaje, tomando la inteligencia emocional como factor importante en las prácticas de la educación física.

Emociones e inteligencia emocional

Las emociones hacen parte de la vida, son las que permiten generar estados de ánimo, las que dominan las decisiones del ser humano, Goleman (2018) define las emociones como “Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión: cualquier estado

metal vehemente o excitado” (p. 331), las emociones son las que identifican el comportamiento del ser humano ante diversas situaciones de la vida, reaccionando a tomar una decisión adecuada o incorrecta, según el grado de intensidad de la sensación que ha estimulado al sujeto, allí es donde el sujeto logra llegar al análisis de esa información, donde tendrá una respuesta adecuada ya que el sentimiento fue analizado por el cerebro, logrando dar una respuesta o solución al problema no por un impulso, sino por esa capacidad de análisis rápido y de respuesta instantánea respecto al dominio de la inteligencia frente a los sentimientos.

La inteligencia emocional en el ser humano llega a ser tan enriquecedora, que podrá obtener herramientas sociales que le permitirán ser exitoso y desempeñarse correctamente frente a una sociedad que pone a prueba día a día las emociones, en el trabajo, en el entorno urbano, en las relaciones interpersonales entre otros, son factores que generan inestabilidad al ser humano. Al adquirir una inteligencia emocional es posible controlar sentimientos que posiblemente lo inhabiliten emocionalmente, pero al ser un sujeto con una inteligencia emocional saludable, sabe alentarse a sí mismo y renovar sus pensamientos dominando sus sentimientos para salir del problema y dar solución, avanzando y pasando el obstáculo impuesto en el camino.

El poseer una inteligencia frente a las emociones según Goleman (2018) es “ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones” (p. 54), y además afirma que “ la inteligencia emocional que incluye el autodomínio el celo y la persistencia y la capacidad de motivarse uno mismo” (p. 16), será lo que impulse al ser humano a pensar positivo, organizando sentimientos y pensamientos, analizados por el cerebro en cadena a una resolución del problema y generando la buena toma de decisiones en su vida como parte fundamental y

complemento de una sociedad. Por lo tanto, no es viable decir que la educación de un país y la base de enseñanza aprendizaje de un docente, sea solamente visto desde lo cognitivo o lingüístico, también sería oportuno pensarse un mundo desde las emociones, ya que la inteligencia emocional, es la posible dominante sobre los diferentes tipos de inteligencias. Goleman (2018) respalda esta argumentación con la siguiente afirmación“ La vida emocional es un ámbito que, al igual que las matemáticas y la lectura puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades” (p. 56) , es tan importante como leer y sumar, la inteligencia emocional es posiblemente la que defina el éxito o el fracaso en una persona, independientemente de que posea diversos conocimientos, la inteligencia emocional es la que define el carácter de una persona frente a la vida y la toma de sus propias decisiones sin ser afectado por otros factores sociales que atacan al ser humano constantemente en su entorno inmediato. Según lo expuesto, frente al eje de estos dos conceptos de emociones e inteligencia emocional, se ha llegado a visualizar la importancia de la salud mental del ser humano frente a todas las patologías sociales que se producen por diversas costumbres o hábitos culturales que terminan agobiando y afectando al sujeto. Por lo tanto, se adopta el concepto de salud mental y emocional como factor que permite al ser humano desempeñarse en la vida laboral, familiar o personal desde el emocional.

Salud mental y emocional

Es pertinente basarse en teorías científica y entidades que avalen la salud mental como factor importante en el bienestar del ser humano, según la Organización Mundial de la Salud (2013) “La salud mental es parte integral de la salud y el bienestar” (p. 7) lo que ha

proyectado un plan de acción para la salud mental en el año 2013 al 2020, enfocando a cubrir aspectos del ser humano que en un principio no eran tomados en cuenta y que en esta propuesta pedagógica son reales y primordiales. La inteligencia emocional es importante y vital para el profesor de educación física al transmitir sus conocimientos, preferiblemente con una inteligencia emocional y salud mental estable.

La OMS aboga por el derecho a la salud mental, como lo expone a continuación, “fomente y promueva la salud mental, se prevengan los trastornos mentales, y las personas afectadas por ellos puedan ejercer” (p. 36), en el caso del docente, que sea capaz de ejercer con todas sus dimensiones humanas de forma equilibrada, para transmitir un conocimiento centrado y adecuado al educando frente al manejo de sus emociones y la resolución de problemas.

Complementando lo argumentado, la OMS afirma que “La buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad” (p. 5), desde la perspectiva como docente, la inteligencia emocional y la salud mental serán potencializadores de saberes y formas creativas de ver el aprendizaje, orientando a sus educandos en sus saberes y desempeño emocional para la vida, incentivando a actividades de ocio y recreación que genere sentimientos positivos disminuyendo y eliminando problemáticas de estrés, depresión, tristeza entre otros, en el individuo.

Frente a la salud mental la OMS (2013) afirma que “ la salud mental es una manifestación de la subjetividad de una época específica, la cual afecta aspectos económicos, políticos, sociales, entre otros (p. 139), encontrando comunidades enfermas socialmente, construyendo esquemas emocionales basados en sentimientos reprimidos por una sociedad que posiblemente este oprimido por un sistema que no le genera un equilibrio emocional y

existencial que le motive a tener expectativas de vida, la OMS (2013) señala que “la salud mental podría ser un indicador de que algo de lo político, lo económico, lo social —entre otros— está en juego en la época actual” (p. 139), no es pensado como un tema verdaderamente serio y que posiblemente sea un problema de salud pública generado por un sistema que no toma en cuenta una educación frente al sentir del ser humano y su salud mental como individuo en complemento de una comunidad, para la OMS “La salud mental es una categoría conceptual que no ocupa al psicoanálisis por interés propio, sino como un tema explorado en razón de las críticas a su práctica clínica” (p. 156).

En el contexto colombiano se observa una población donde la cultura frente a sus estilo de vida, costumbres y perspectiva de la salud mental, es vista como factor que no es respetado, por su ritmo de vida y factores económicos que le obligan a dejar de lado su interés en el cuidado propio, no solo físico sino mental, por regirse a un sistema que le obliga a producir, sin tomar la salud mental como importante para el desempeño de un trabajador la política nacional de la salud nos comparte que, “la salud mental de la población colombiana cada vez es más frágil y se deteriora aún más a medida que las condiciones económicas y laborales en el país se hacen precarias (p. 149), es decir que el país sufre una gran necesidad en ausencia de mantener una salud mental por la que los ciudadanos se ven afectados constantemente en un cambios de economía , comunicación y de las maneras de enfrentar los problemas y las necesidades es así que el ministerio de salud se refiere que “en Colombia, en los años 1993 y 2003, señala que los problemas de salud mental son causados por la problemática social del país” (p. 50). Estas problemáticas terminan encerrando al ser humano a un ritmo de vida que no le permite desenvolverse como individuo seguro de sí mismo, dependiendo de terceros que posiblemente no les importe la parte humana de sus

trabajadores, o posiblemente de la perspectiva de la vida diaria frente a la convivencia, se encuentran miles de problemáticas sociales que no permiten que el sujeto posea una salud mental equilibrada.

Las emociones, la inteligencia emocional y la salud mental, son conceptos que se abordaría en la educación del presente, pese a los diversos cambios a nivel político, económico, social de un país, las diversas emociones, sentimientos que despierta un sujeto, deben hacer parte de las propuestas pedagógicas que contribuyan a ver la importancia de los tres conceptos como herramientas y objetos que estimulen al movimiento para el desarrollo de una salud mental y física.

Antecedentes

Para seguir alimentando esta propuesta pedagógica se dirigido a investigar algunos proyectos que han aportado a la inteligencia emocional y al uso de la bicicleta en la ciudad un medio para trasportarse a la universidad, encontrando dentro de Bogotá, en otras ciudades y fuera del país el aporte a trabajar por una salud física y mental para las personas.

Antecedente locales

En investigaciones realizadas a nivel local en relación con la salud mental y la bicicleta, se encontró a Vivas (2019), estudiante de la universidad Pedagógica Nacional, con su proyecto de tesis Rueda la Vida. La Bici Como Estrategia de Empoderamiento Ciudadano” aplicado en el Colegio Liceo Nacional Agustín Nieto Caballero de la Localidad de Mártires, donde planteó como propósito general concientizar y sensibilizar a los estudiantes del grado segundos a séptimo enfocándose al “empoderamiento frente al derecho a la ciudad usando como medio de transporte la bicicleta y resaltando el respeto por los actores viales” (p. 18), Vivas (2019) aporta con esta propuesta que de este trabajo de grado surgió la posibilidad de participar en la implementación de una propuesta alternativa que tenga efectos positivos no sólo en la salud y el ambiente sino que además presenta impactos positivos en lo que se refiere a la planificación del espacio público pensado para el ejercicio de los derechos ciudadanos llegando a la conclusión que se desarrolló “estrategia de sensibilización ciudadana acerca del uso e implementación de la bicicleta teniendo en cuenta los espacios disponibles para circulación de los actores viales, resaltando los derechos y deberes individuales” (p. 7). La propuesta anteriormente expuesta hace visible la importancia del papel como bici-usuario dentro de una ciudad y la responsabilidad que debe desarrollar el ser humano por el cuidado de una movilidad segura y responsable

teniendo en cuenta la importancia de pensar en las estructuras urbanas y planteles educativos, donde se implemente espacios para la cultura de la bicicleta.

En un acercamiento hacia la inteligencia emocional dentro del ambiente educativo se encontró a Gómez (2014) de la universidad Libre de Colombia con su investigación “Desarrollo en la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño(parkour)” ,desarrollado en el colegio Tabora, teniendo como objetivo principal “Desarrollar la inteligencia emocional en el grado 502 de colegio Tabora mediante la interrelación personal y la estrategia didáctica Arte de desplazamiento a medida del niño (Parkour)” (p. 13), utilizando una metodología enfocada a la investigación-acción en donde Gómez (2014) se propone “desarrollar la inteligencia emocional por medio de observaciones directas, sobre el Test de Sacks si funciona como herramienta para ayudar su salud emocional” (p. 36). Este tipo de investigación aporta lo significativo que puede llegar a ser las dimensiones del ser humano y que, si es posible y tangible trabajar la inteligencia emocional desde el docente y su papel primordial en el trabajo de la dimensión de las emociones.

Entrando en el campo del movimiento y del aprovechamiento de diferentes objetos que estimulan el movimiento, en este caso para esta propuesta pedagógica, la bicicleta como mediador para la salud mental del ser humano, se ha encontrado una relación con el autor Lozano (2019) de la universidad Pedagógica Nacional con su tesis de grado Uso de la bicicleta como transporte sustentable a los jóvenes del liceo cultural las Américas donde plantea como Objetivo General “Crear una propuesta pedagógica que permita demostrar la importancia del uso de la bicicleta como transporte sustentable a los jóvenes del Liceo Cultural Las Américas en Bogotá” (p. 17) aplicándose y logrando “concientizar a los

jóvenes de la institución a partir de este proyecto sobre la importancia del uso de la bicicleta, en todos sus aspectos” (p. 31), proporcionando como conclusión que “mediante el uso de la bicicleta se facilita el acceso para satisfacer las necesidades supeditado a unos límites ambientales y de salud pública, asimismo se hace un uso racional y eficiente de los recursos naturales empleados” (p. 38). En el trabajo de tesis expuesto anteriormente se evidencia la bicicleta como un factor que facilita la vida en un entorno caótico, siendo la bicicleta un objeto o herramienta que convive con el medio ambiente proporcionando salud física, emocional y ambiental en la comunidad, modelo a seguir para esta propuesta pedagógica.

Antecedentes nacionales

En investigaciones realizadas a nivel nacional se encuentra a Trujillo (2015) en la universidad del Valle, con su tesis de investigación El desempeño de la bicicleta en los campos de: la salud, la movilidad urbana y la recreación buscando y materializando como objetivo “Recopilar y mostrar información fehaciente donde se observen los cambios y beneficios que se obtienen cuando se usa la bicicleta como medio para mejorar la salud física en personas que no realizan ejercicio con frecuencia” (p. 13), realizando un método de estudio basado en la recopilación de datos “recopila información diversa en la cual se describen los beneficios del transporte activo en bicicleta en diferentes lugares del mundo y a nivel local (p. 8), llegando a la concluir que “La bicicleta es un instrumento ideal para mejorar el estado de salud: permite generar cambios en el sistema respiratorio, como por ejemplo el aumento del consumo máximo de oxígeno en una persona” (p. 93) y además señala que “con las ciclo-vías recreativas brindan el espacio apropiado para que las personas tengan un lapso de tiempo a la semana donde puedan ejercitarse de manera segura

y acompañados de sus amigos o familiares” (p. 94). Esta propuesta pedagógica muestra un punto de vista más informal donde la oportunidad es para aquellas personas que están en sedentarismo y toman la bicicleta como opción para mantener la salud física y emocional mediante recorridos urbanos llevando a actividades de ocio y recreación un modelo que fortalece esta propuesta ya que muestra los beneficios de la actividad física mediante la bicicleta, es una buena opción y motivación para aquellos que nunca han vivido este tipo de experiencias sobre una bicicleta.

En las investigaciones realizadas para la centralización de esta propuesta pedagógica frente al papel del docente, en pro de su formación hacia un ejemplo como ser humano hacia sus educandos, se encuentra el estudio realizado por Gómez y Montero (2019) llamada Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la universidad de la costa, Planteando como objetivo “evaluar la calidad de vida relacionada con la salud física y mental en estudiantes universitarios de la Universidad de la Costa” (p.15) “La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque de tipo cuantitativo y se fundamenta en el paradigma filosófico del positivismo. Se emplea la lógica o razonamiento hipotético deductivo” (p.27) en esta investigación se generó como conclusión que los jóvenes “tienen un nivel promedio de salud favorable; que las dimensiones de salud física en las que mejor se encuentran son la Función Física, Rol Físico, Función Social, Rol Emocional y Dolor Corporal; que la salud mental” ese tipo de investigación nos muestra modelos investigativos donde los futuros docentes son evaluados frente a su quehacer docente y la capacidad de dar ejemplo mediante el movimiento para una salud mental y física, empezando a construir desde nuestros propios espacios educativos la importancia de la

educación física y el movimiento frente a la salud física y mental de los estudiantes en este caso a favor de los futuros docentes de la Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaria.

Antecedentes internacionales

Al indagar en el ámbito internacional se encuentra investigaciones desde el campo de la educación física y la salud, encontrando como primer referente a Allendes, Martínez, Olave y Toledo (2018) de la universidad Andrés Bello en la ciudad de Santiago de Chile, nos aporta con su investigación La bicicleta como medio de transporte hacia la Universidad Andrés Bello, Sede Casona, Las Condes, teniendo como objetivo “Determinar en qué medida la bicicleta es un medio de transporte para los estudiantes de la universidad Andrés Bello, Sede Casona Las Condes” (p. 8), encontrando un enfoque metodológico de tipo cuantitativo y de tipo descriptivo arrojando este estudio y hacen reflexión “se sugiere que se analicen nuevas miradas respecto a este medio de transporte en la universidad, el cual, su masificación contribuiría a tener una comunidad universitaria más activa y saludable” (p. 61), un modelo posible a seguir ya que esta propuesta pedagógica pretende impactar a los docentes de la Universidad Pedagógica sede Valmaria, promoviendo la cultura de la bicicleta como generador de salud, además los autores concluyeron también en que, “que las condiciones poco atractivas, poco o nada señalizado, hace muchas veces, que la experiencia de movilización no siempre sea la esperada, más, al ser la bicicleta un recurso tremendamente influyente respecto a diversos ámbitos de la vida” (p. 61), es indispensable crear ambientes de aprendizaje donde se tenga en cuenta las diversas posibilidades de movilizarse en pro de una economía sostenible y con un ente responsable en la vía fomentando la salud emocional y física.

Cáceres, Peña y Ramos (2018) en la universidad del Pacífico en Perú con la investigación titulada Las habilidades blandas y el desempeño laboral: un estudio exploratorio del impacto del aprendizaje formal e informal y la inteligencia emocional en el desempeño laboral de colaboradores de dos empresas prestadoras de servicios en el Perú, la cual tiene como propósito general “identificar y analizar el efecto que existen entre la inteligencia emocional y los aprendizajes formal e informal, así como el desempeño individual en el trabajo”.(p.12), y en la evaluaron “el aprendizaje de tipo formal e informal. Así mismo, se evaluaron las cuatro dimensiones de inteligencia emocional propuesta por Salovey y Meyer” (1990): generando espacios a los estudiantes donde les permitan desarrollar algunas habilidades de la inteligencia, que le permiten un mejor desempeño y éxito en las labores que realice en la vida, como la toma de decisiones y el actuar de forma adecuada en cada situación” en conclusiones de esta propuesta se debe generar espacios donde se trabaja la inteligencia emocional en pro de un ser humano activo y con una buena disposición, “esto explica que, a una mayor inteligencia emocional, se lograrían mejores resultados en el desempeño” (p55) así que le permita desarrollar habilidades cognitivas y emocionales que permiten una mayor fluidez permitiendo que el estudiante tenga una mejor disposición generando una inteligencia emocional estable para una salud mental.

Perspectiva educativa: el tour de las emociones

La perspectiva educativa de este PCP se sustenta en una educación socio-afectiva que se enfoca en hacer uso de las emociones, la bicicleta y las relaciones sociales como posibilitadoras del aprendizaje, en este sentido, los productos de la cultura, así como sus prácticas, objetos, tradiciones, hábitos entre otros, constituyen oportunidades para cumplir los propósitos educativos aquí planteados, en esta oportunidad, se trata de forjar un sujeto capaz de gestionar sus problemas a partir de sus emociones lo cual implica una mirada particular de lo humano, así como de los medios que se usan para cumplir sus objetivos, así las cosas, este PCP considera la bicicleta como un artefacto complejo posibilitador de experiencias educativas que permiten formar las emociones en tanto su uso, no solo despierta emociones, sino que facilita procesos de reconocimiento del espacio y de la relación con este, del territorio, del cuidado del otro, entre otros de gran importancia para el equilibrio emocional y mental.

Bien es claro que la educación física se encuentra en una interacción constante con la sociedad, siendo el docente quien en la mayoría de los casos facilita este vínculo, permitiéndole a las personas desplegar el conjunto de posibilidades que los acompañan en su desarrollo humano y social. En este sentido, la educación física constituye una práctica que permite entender, configurar y transmitir diversos valores que determinan las condiciones subjetivas y las relaciones entre sujetos, en otras palabras, subyace a la educación física como en muchas otras prácticas sociales, el potencial generador de vínculos afectivos, no obstante, en su caso –el de la educación física- dichas relaciones y configuraciones subjetivas se nutren del trabajo motriz y de las experiencias corporales que de allí derivan, así, la educación física genera un bienestar que atraviesa las sensaciones físicas

medidas por el movimiento que se manifiestan física y mentalmente, por tanto, las relaciones del ser humano en todo momento con un entorno que le permita experimentar diversas emociones, reguladas e intencionadas de forma inteligente, han de facilitar a la persona afianzar el verdadero sentido e importancia de su inteligencia al momento de gestionar los problemas mediante las emociones, de acuerdo con Ortiz y Gaeta (2018) “de esta forma, la generación de vínculos afectivos saludables, identificación de emociones, autoconocimiento y otros factores de la autorregulación socioemocional” (p. 5) permiten que un desarrollo social y afectivo equilibrado que le permita al sujeto tomar decisiones acertadas, fortaleciendo la autorregulación al momento de enfrentarse a las dificultades.

Es importante indicar que el fortalecimiento de la inteligencia emocional debe priorizar el cuidado de sí mismo y el de los demás pues trabajar estos aspectos en los futuros docentes de educación física, permitirá en ellos ver en los objetos y relaciones cotidianas, la importancia que estos tienen para la formación del sujeto, así, la bicicleta no solo constituye un artefacto para la movilidad, sino un medio posibilitador de experiencias corporales focalizadas en la gestión de las emociones; Ortiz y Gaeta (2018) afirman que es importante que en “la educación media-superior se promueva el desarrollo de la dimensión socio-afectiva para la promoción de esquemas cognitivos y motivacionales que faciliten la mejor toma de decisiones, la resolución de problema de manera efectiva” (p. 5). En este sentido, vale mencionar que dimensión socio-afectiva a la cual se contribuye con este PCP no tiene etapas, “los estados afectivos se expresan sobre todo a través de impulsos, tendencias, apetitos, instintos, pasiones, emociones y sentimientos” (p.4) que sin duda alguna están a la orden del día y, por tanto, su formación y trabajo constante se hace cada vez más importante.

Es frente a lo anterior que este PCP considera lo humano como aquel que se encuentra en la encrucijada razón-emoción, pues todo indica que ninguna de las dos goza de plena autonomía y se requieren recíprocamente, El ser humano es emocional, en ocasiones incapaz de enfrentar o desenvolverse en alguna situación que le obliga a tomar decisiones poco acertadas es allí donde la “inteligencia” cobra especial valor, no obstante, no lo hace como cualidad determinante que interviene para corregir a la emoción, sino como complemento y de igual forma en sentido contrario, según Goleman (2018) “la inteligencia emocional la capacidad de comprender a los demás y actuar prudentemente en las acciones humanas” (p. 63), en otras palabras, este PCP le apuesta a formar un sujeto que vea en las emociones y las experiencias que con ellas se configuran, un conocimiento para enfrentar situaciones difíciles de su diario vivir, no obstante, esto no es posible sin traer a escena los aspectos pedagógicos que así lo permitan lo cual implica optar por una perspectiva coherente que bajo las pretensiones de este trabajo, facilite decantar la mejor manera de establecer una relación enseñanza-aprendizaje sólida, efectiva y afectiva.

Montar bici como pedagogía socioemocional

Montar bici no solo es una acción motriz que permite avanzar junto con dicho artefacto, montar bici es experimentar la fuerza en las piernas, el viento en la cara, el frío en los pómulos, el polvo en los ojos, el miedo a una caída, la rabia de un daño mecánico, entre muchas otras situaciones que dejan en evidencia el valor emocional de las relaciones que se pueden establecer con ella. Es por lo anterior que este PCP ve en la pedagogía socio-afectiva la coherencia que en él se requiere, pues como lo señala Trianes y García (2002) “Las emociones y sentimientos están presentes en toda nuestra vida. Estamos tristes o nos

sentimos felices en función de. [...] Nos relacionamos más con las personas con las que nos sentimos más a gusto” (p. 176).

Así las cosas, al momento la pedagogía socio-afectiva configura un espacio de aprendizaje determinado por aquello que despierta los motivos, deseos, convicciones y relaciones afectivas que hacen presencia de comprender vivir algo, “La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumno. En este desarrollo está como mínimo el desarrollo cognitivo, instrucción y desarrollo socio-afectivo-emocional” (Trianes y Garcia, 2002, p. 178), se trata de gestar la capacidad que tiene el ser humano para afrontar situaciones de la cotidianidad y que también hacen parte de sus pensamientos generando sentimientos que permitan superar y trascender los innumerables episodios a los que se enfrenta a diario, es así, la mirada disciplinar juega un papel importante toda vez que con ella se establece el derrotero específico a trabajar y, en consecuencia, el diseño de las experiencias que permiten cumplir las finalidades del trabajo, por tanto, este PCP considera la tendencia de la educación física para la salud desde una perspectiva de bienestar físico, sino de equilibrio mental a partir de la inteligencia emocional.

Una educación física para la salud mental-emocional

La tendencia de educación física para la salud ha plantado tradicionalmente actividades y contenidos que inciden en el bienestar físico-corporal de los escolares y demás sujetos que se ven vinculados con ella, no obstante, el aspecto mental-emocional se ve beneficiado desde una perspectiva de efecto rebote y no por las intencionalidades de dicha tendencia. Es

claro que el ejercicio físico y la práctica regular del deporte suelen desencadenar beneficios emocionales que en la mayoría de los casos se presentan como consecuencias asociadas a la liberación de tensiones, relajación, reducción del estrés entre otros aspectos positivos tal como lo plantea Barbosa y urea, (2018) aporta “un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el auto concepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés” (p. 15) tal como lo manifiesta el autor, la salud abarca una variedad de necesidades implicadas en la estabilidad emocional, sin embargo, también es claro que dicha perspectiva adolece de intencionalidades claras frente a la salud mental y emocional, pues de tajo se olvida que estos dos aspectos son parte de una mirada más compleja e integral de la salud.

Respecto a lo anterior, una nueva comprensión de la educación física para la salud que considera el conjunto de aspectos que inciden en el bienestar integral de sujeto se hace necesaria, de allí que este PCP se proponga configurar algunas experiencias formativas que, desde la tendencia en mención, incluya en componente mental-emocional como parte de sus reflexiones y de su hacer educativo. Así las cosas, se entenderá la educación física para la salud mental, como aquella que desde las actividades físicas y deportivas no solo mejora la calidad de vida y el bienestar físico-corporal, sino que se plantea acciones claramente sustentadas que impactan en la formación del equilibrio mental y emocional de los sujetos.

Ahora bien, para poder plasmar todo lo expuesto hasta este punto, primero se hace necesario comprender el estado actual de la problemática en el contexto real de actuación de este PCP –diagnóstico de la problemática-, a saber, estudiantes de las licenciaturas en Educación física, Deportes y en Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional que hacen uso frecuente de la bicicleta.

Rastreando las emociones de los bici-usuario: el diagnóstico de la problemática.

Para establecer el diagnóstico de la problemática en el contexto real de incidencia de este PCP, fue preciso diseñar y aplicar una encuesta dirigida a los bici usuarios-estudiantes de las licenciaturas en educación física, Deportes y Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaría, con el fin de conocer algunas emociones y sentimientos que se manifiestan cuando hacen uso de la bicicleta, así como la comprensión que tienen frente a su importancia en la gestión de diversas situaciones. La encuesta se aplicó a 80 estudiantes y la captura de la información se hizo mediante formulario digital del aplicativo Forms asociado a la cuenta de correo institucional. La muestra es por conveniencia toda vez que solo se incluyeron bici-usuarios que manifestaron su interés en la consulta, procurando recopilar información de todos los semestres.

Al respecto de lo anterior, los bici-usuarios consultados manifiestan un sentimiento especial de apego a la bicicleta, pues ha sido de gran impacto para su vida en tanto alternativa de transporte, ahorro de dinero, reducción de tiempo para movilizarse, y cuidado de medio ambiente. También manifiestan beneficios en la salud mental y física, mejora del estado de ánimo y autoestima, mejores relaciones sociales, conocer personas, mayor libertad, seguridad y tranquilidad, también señalan que con ella se genera felicidad y diversión.

Algunos bici-usuarios manifiestan que ha sido una de las herramientas más completas para regular y liberar la ira, regular el estrés, mejorar el temperamento y despertar empatía por otros bici-usuarios, liberar cargas, reflexionar sobre los cambios que se requieren en la humanidad, la ciudad y el entorno. Es así que no solo han fortalecido su parte emocional, sino que, en otras de las respuestas analizadas, es evidente el reconocimiento del cuerpo y

sus capacidades, mejora en la calidad de vida, y fortalecimiento como persona que siente y actúa. De igual forma es claro que la bicicleta les ha permitido conocer otras realidades, viajar, percibir el mundo desde el movimiento y sobre la bici, conociendo lugares históricos y patrimoniales, trasladarse de una región a otra y experimentar los cambios de temperatura, de paisaje, de gentes, de colores, de formas de vivir.

Gráfico 1.

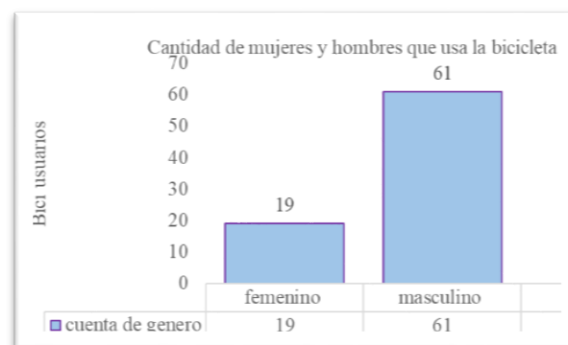
Aporte de la bicicleta en los bici-usuarios encuestados



Fuente: elaboración propia. 2022

Tal como se muestra en el gráfico, es evidente que un alto número de los usuarios encuestados manifiesta recibir beneficios del uso de este artefacto, tan solo 20 personas indican lo contrario.

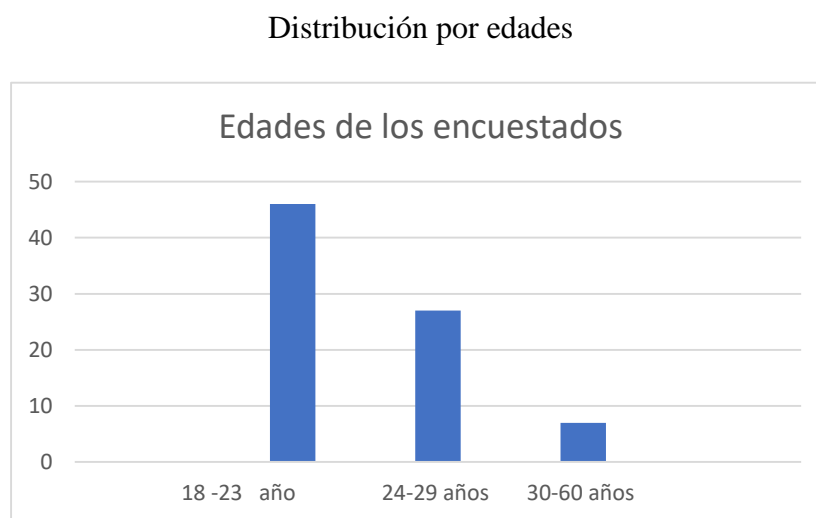
Gráfico 2. Uso de la bicicleta por género



Fuente: elaboración propia 2022

Los resultados muestran que de los 80 encuestados 19 son mujeres y 61 son hombres, demostrando así que el género masculino predomina en el uso de la bici entre los estudiantes de Valmaría, no obstante, esto puede deberse a que, en el imaginario social que aun impera en el contexto de formación profesional, las tres carreras que se ofrecen en la sede suelen ser elegidas mayormente por hombre.

Grafico 3.

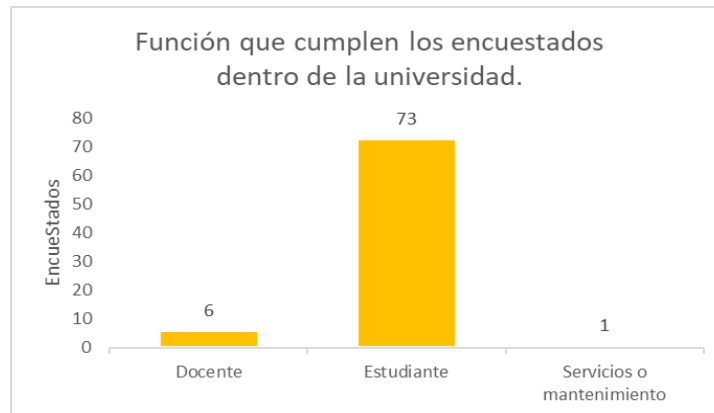


Fuente: elaboración propia, 2022

El gráfico permite reconocer que los jóvenes y adolescentes son los grupos poblacionales que mayormente usan la bicicleta con una distribución de 46 usuarios para edades entre 18 y 23 años, y 27 usuarios para aquellos entre 24 29 años, sin embargo, entre más edad, menor uso de la bici, no obstante, no se puede olvidar que el grueso poblacional de las carreras universitarias está constituido de población joven entre los 19 y 30 años

Gráfico 4.

Rol de los encuestados

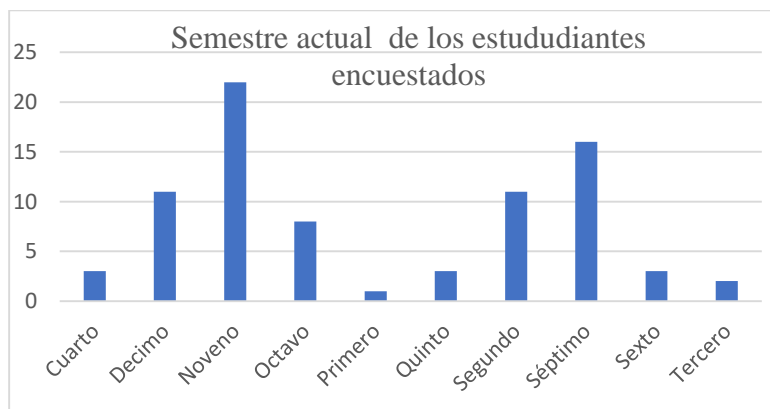


Fuente: elaboración propia, 2022

En la gráfica anterior se puede observar y ratificar que el mayor número de participantes de la encuesta -73- corresponde a estudiantes en contraste con 6 docentes y un funcionario que hacen uso de la bicicleta.

Figura 5

Se identifican de los semestres a los que pertenecen los encuestados

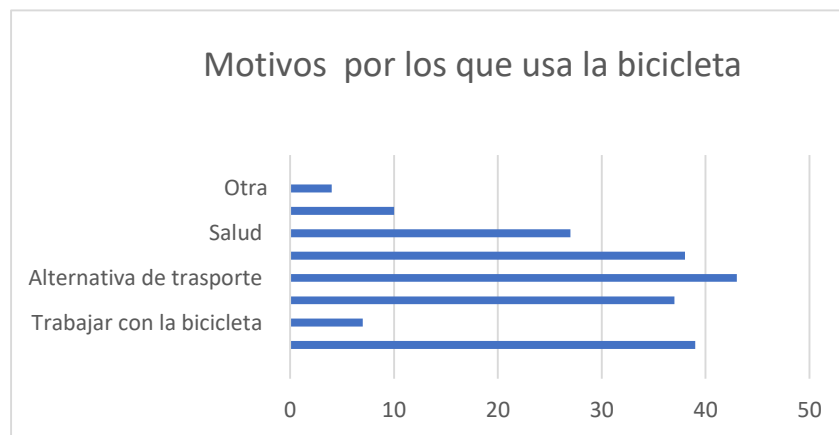


Fuente: elaboración propia, 2022

Como se muestra en el gráfico, noveno semestre destaca por el número de bici-usuarios - 22-, seguido de séptimo y décimo con 16 y 11 respectivamente. Este dato es importante porque dejan en evidencia que son varios los estudiantes que hacen uso de la bici en tanto el promedio de estudiantes por grupo en cada semestre es de 35, razón por la cual se puede creer que el número de personas que utilizan la bicicleta va en aumento.

Figura 6

Motivos que impulsan al uso de bicicleta y trasladarse en ella.

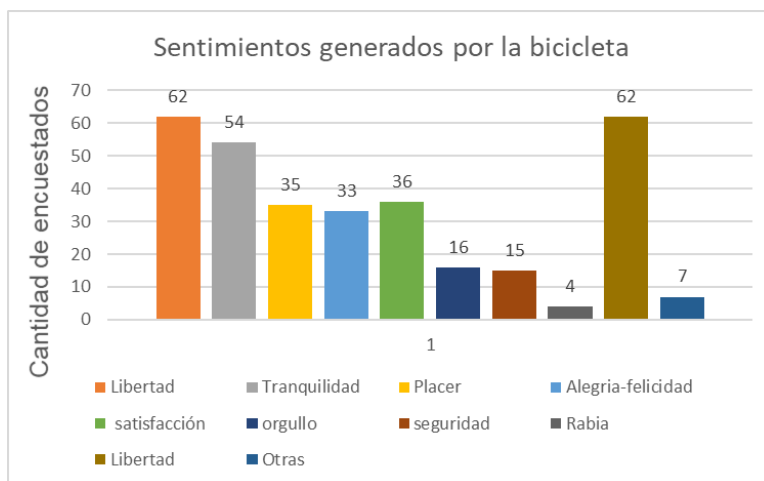


Fuente: elaboración propia 2022

En esta grafica podemos identificar, son más la bici usuarios que usan la bicicleta como alternativa de trasportes, llegar al trabajo y a la universidad, ahorro de dinero, óseo y recreación.

Gráfico 7

Sentimiento que se generan con el uso de la bicicleta

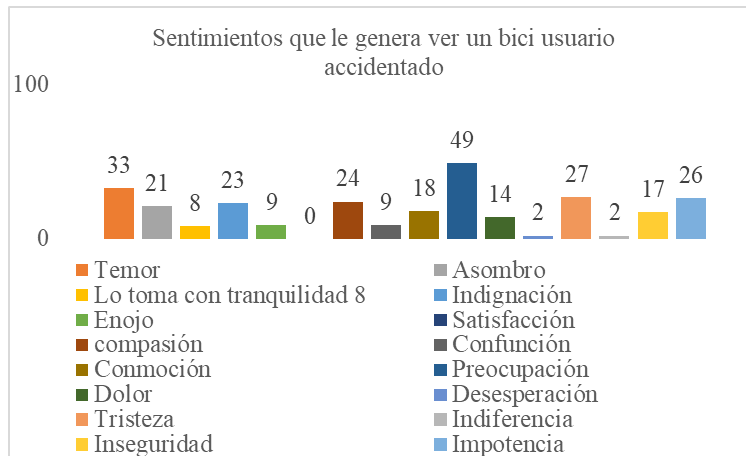


Fuente: elaboración propia, 2022

Tal como lo revelan los resultados, es claro que los sentimientos de libertad, tranquilidad, placer, alegría y satisfacción son parte de aquello que se despierta en los encuestados cuando hacen uso de la bicicleta. Queda claro que este artefacto y las experiencias que con él se pueden gestar, son útiles y valiosas para la educación en tanto logran despertar diversas emociones que pueden intencionarse mediante procesos de formación.

Gráfico 8.

Sentimientos que brotan al presenciar un accidente de un bici-usuario

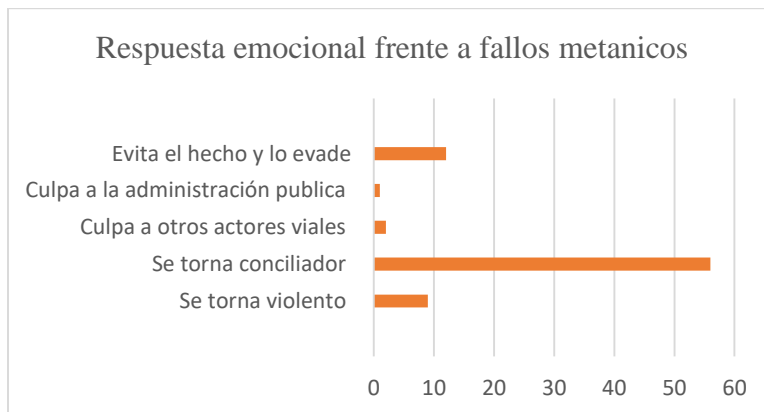


Fuente: elaboración propia, 2022

El grafico muestra que ante hechos lamentables como un accidente de otro bici-usuario, los encuestados atraviesan por distintas emociones que dejan en evidencia su preocupación, 49 encuestados manifiestan experimentar preocupación, 33 temor, 26 indignación, tres emociones que ponen de relieve la corresponsabilidad en el uso de la bicicleta.

Gráfico 9.

Reacciones ante faltas a las normas de transito



Fuente: elaboración propia, 2022

Como se ha demostrado con los gráficos presentados, las emociones de los bici-usuarios son evidentes y latentes, se entiende que ellas son determinantes en sus comportamientos y, por tanto, un referente para tomar decisiones acordes con su condición humana. Así entonces, este PCP encuentra que los factores experienciales de los bici-usuarios determinan las acciones educativas que se pretenden forjar en este proyecto, por tanto, el currículo de este PCP ha de contemplar no solo las emociones, sino las experiencias que las pueden generar.

El diseño curricular. El tour de la inteligencia emocional

Luego de exponer el diagnóstico y de identificar los aspectos críticos en los cuales se requiere trabajar desde este PCP, este proyecto adopta la perspectiva del currículo experiencial que permite focalizar las diversas acciones educativas propuestas en entornos y ambientes de aprendizaje en los cuales los sujetos transitan y viven diversas situaciones que luego de analizarse, les permite fijar y ajustar lo aprendido. Así las cosas, el currículo experiencial, según Builes (2002) plantea “nuevos campos, reflexionando acerca de las vivencias para aprender de ella y de esa manera generar un cambio personal” es decir que desde la experiencia vividas se retroalimenta y se ajusta lo observado el currículo permite la interacción con el medio ambiente y dar paso al aprendizajes en entornos naturales” (p.13) es decir que permita al estudiante interactuar con entornos en el medio ambiente donde se genere una experiencias significativa aprendiendo y reconociendo las acciones vividas durante el tour reflexionando y dialogando lo vivido así como lo menciona los autores Larrosa, Skliar (2009), “ la experiencia me forma y me transforma” (p.35), permite reflexionar las vivencias, la manera en la que actúa frente una situación, cómo reacciona ante un percance negativo y hasta la manera en que te desenvuelves en diferentes ambientes analizando y ajustando mediante entornos naturales de aprendizajes vasados en sus propias vivencias ,Builes, (2002), plantea que parte de una “experiencia concreta, reflexión, conceptualización abstracta y aplicación” En este sentido, la relación enseñanza-aprendizaje según se gestiona a partir de cuatro momentos:

1. Vivir la experiencia de aprendizaje
2. Observar y reflexionar lo vivido y lo que ha ocurrido en la experiencia
3. Conceptualizar a partir de la reflexión y el diálogo

4. Experimentar y llevar a la práctica la conceptualización lograda

Es frente a esto que este PCP acude a la analogía “tour en bicicleta” para definir dichos momentos, así como los contenidos y actividades a tratar. En este sentido, el macro diseño curricular constituye un Tour de 16 etapas distribuidas en 4 semanas que corresponden a 4 ciclos formativos (ver anexo 1) en los que, las etapas, analógicamente corresponden a las sesiones de clase, y los premios de montaña, metas volantes, etc., aluden a las diversas actividades y contenidos. Sumando a esto, es claro que un tour en bicicleta se desarrolla en un espacio territorial específico que permite reconocer los trayectos y otros elementos más que se ponen en juego, por lo anterior y a modo de ilustración, a continuación, se presenta la cartografía del primer ciclo de formación junto con ficha de organización de la ruta y los momentos formativos:

Ilustración 1.

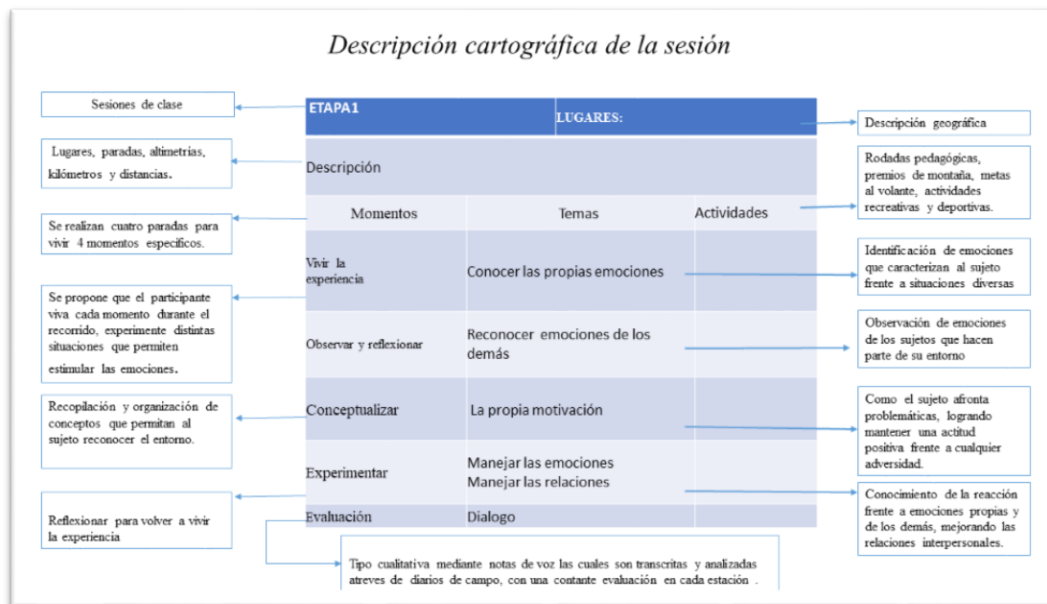
Primer ciclo de salidas



Fuente: elaboración propia, 2022

Ilustración 2.

Descripción de la ruta y los momentos de la salida



Fuente: elaboración propia, 2022

En la descripción de la ruta se observan cuatro momentos, el primero de ellos será vivir la experiencia, en esta se busca que cada participante realice el recorrido y ruta propuestas, con el fin de aflorar sus emociones en el transcurso de la salida en bicicleta. En un segundo momento se observa y reflexiona. Iniciamos con una observación de las emociones que son generadas y como se desenvuelven cada una de ellas, frente a problemáticas y dificultades durante el recorrido generando procesos de resolución de problemas encontrando diversidad en las relaciones sociales y socio afectivas. En un tercer momento se pretende contextualizar mediante el dialogo sobre lo vivido y los momentos que permiten llevar a un aprendizaje en el reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás. El cuarto momento será Experimentar, es una consecuencia del proceso vivido, al pasar por los

momentos anteriormente nombrados se llega a una retroalimentación, que le permita experimentar de nuevo la emoción, ajustando lo vivido y reflexionando. Después de todo el proceso vivido anteriormente desde la práctica llegando a la conceptualización, es importante aclarar que hay un momento evaluativo, aplicado constantemente durante el recorrido, de esta manera se dispone a realizar una evaluación de forma cualitativa y por procesos, donde constantemente se van tomando notas de voz de los participantes y de la manera en que se siente durante cada sitio visitado, siendo estas situaciones objeto de retroalimentación final. (La planeación total de cada salida se puede observar en el anexo 2).

Esta forma de estructurar el proceso curricular tiene como ventaja que cada etapa –sesión de clase- está determinada por su naturaleza práctica lo cual implica poner de relieve o en primer plano una relación simbiótica y experiencial con la bicicleta. De igual forma, esta manera de definir la ruta o proceso formativo, permite que, mediante el pedaleo y recorrido por diversos entornos, el sujeto experimente diversas situaciones que le despiertan y agitan las emociones. Sumado a esto, las particularidades de las diversas etapas facilitan determinar los aspectos emocionales que se trabajan en cada una de ellas, así como desarrollar los demás momentos que se precisan para la relación enseñanza-aprendizaje en los currículos experienciales. En este mismo sentido, la perspectiva evaluativa de este PCP será por procesos, pues busca decantar los cambios que desde las experiencias formativas se generan a medida que se avanza en el recorrido del Tour. Para ello se dispone de un momento evaluativo que se realiza al final de cada etapa mediante un encuentro en el que se dialoga y conceptualiza sobre lo vivido. El registro de este momento se realiza mediante notas de voz que luego se transcriben y analizan.

Análisis de la experiencia

Para poder llevar a cabo los resultados de esta propuesta, se tomaron en cuenta los diarios de campo en los que se destaca la diferencia en la manera en que cada participante se sintió y la forma en la que se desarrolló en cada ruta. La participante uno muestra satisfacción y alegría al vivir y disfrutar la experiencia, sin temor a equivocarse o quedarse rezagada durante los recorridos, lo cual denota una buena disposición frente a los retos de la ruta y las emociones que se despiertan en cada una de las actividades. Esto le permitió pasar fácil y rápidamente del momento de la observación a la reflexión y comprender lo que sintió durante el tour. La reflexión le permitió la automotivación, entender que, aunque el trayecto es largo, se encuentra en un momento de interacción entre su esfuerzo, la bicicleta y la naturaleza, intentando fortalecer sus propias convicciones.

El participante uno se dispone permanentemente a analizar sus emociones, la manera en la que resuelve problemas, la toma de decisiones, e identificar los cambios de emociones propias y la posibilidad de que en cualquier momento tenga un sentimiento de ira o rabia, felicidad, tristeza, nostalgias entre otras.

La segunda participante, es identificada con emociones de inseguridad y temor al enfrentar dificultades y obstáculos en los recorridos. Su autorreflexión le conduce a reconocer las limitantes de sus propias emociones, no obstante, su participación en las distintas salidas le permitieron saber que existen situaciones que desbordan su estado de ánimo. Sin embargo, esta experiencia le ha retado ante el fortalecimiento de su autoestima y la seguridad para actuar, entendiendo que al conocerse a sí misma, autoevaluarse y reflexionar, ha logrado mejorar en su disposición y seguridad ante situaciones que le atemorizan.

Se puede identificar que los dos participantes tenían grandes diferencias, pero ninguna comprendía el concepto de inteligencia emocional, a medida que transcurría los ciclos formativos se revivía cada experiencia para las dos participantes generando un dominio de sus emociones, su propia motivación, aportando a los compañeros que requirieron de su ayuda durante el tour, realizando trabajo en equipo, ayudando a los demás compañeros.

Se entiende la importancia que toma la inteligencia emocional, pues los distintos momentos permitieron mejorar sus actitudes, la manera en que afrontan los problemas, controlar la impulsividad, y pensar en las consecuencias de nuestras decisiones. La inteligencia emocional es de grata importancia para tomar decisiones y desenvolverse en las dificultades cotidianas de la vida, es allí donde la bicicleta en su naturalidad, es decir, montar bici, permite gestar emociones que lleven a reflexionar, observar y mejores aspectos personales en la salud mental.

Diario de campo

MOMENTOS	VIVIR LA EXPERIENCIA	OBSERVAR Y REFLEXIONAR	CONCEPTUALIZAR	EXPERIMENTAR
PARTICIPANTE 1				
PARTICIPANTE 2				
CONCLUSIONES				

Fuente: elaboración propia

Conclusiones

La bicicleta como uno de los grandes artefactos creados por el hombre y usado por la humanidad por muchos años, ha ido teniendo una gran importancia para movilizarse, es por ese motivo que se quiere incentivar a los maestros y futuros docente a utilizar este medio de transporte como herramienta facilitadora de procesos educativos.

Esta propuesta pedagógica aporta a la salud física y a su vez se complemente con la salud mental en tanto el sujeto se reconoce equilibrado en su dimensión emocional, con ella puede relacionarse de mejor forma con los demás.

El tour de las emociones, es una experiencia que estimula las habilidades socio-emocionales, fue pensado para aportar a la inteligencia emocional y así mismo contribuir al equilibrio mental de quienes participaron de él. Con el tour de las emociones se debe afrontar la toma de decisiones, reconocer las propias emociones y reacciones, reflexionar y buscar una mejor relación con el entorno.

Encontramos que el tour de las emociones es una oportunidad que amplía la comprensión del currículo experiencial, invita a promover currículos centrados en la experiencia, en el diseño y gestión de actividades y procesos en los entornos circundantes donde los estudiantes puedan reflexionar sobre lo ocurrido desde el contacto.

Listado de referencias bibliográficas

- Armstrong, T. (2000). *Inteligencias múltiples en el aula. Guías practica educadores*. Paidós Educación.
- Allendes, Martínez, Olave y Toledo (2018). *La bicicleta como medio de transporte hacia la Universidad Andrés Bello, Sede Casona, Las Condes*. tesis de grado. Universidad Andrés bello.
- Barbosa, C., y Urrea, Á. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Revista de ciencias sociales.
- Builes, J. (2002) *El abordaje de la educación experiencial*. Monografía. universidad de la Sabana.
- Cáceres, E. Peña, P y Ramos, L. (2018). *Las habilidades blandas y el desempeño laboral: un estudio exploratorio del impacto del aprendizaje formal e informal y la inteligencia emocional en el desempeño laboral de colaboradores de dos empresas prestadoras de servicios en el Perú*. Universidad del pacifico.
- Escobar, C. (2020). *Acciones colectivas, redes sociales y territorialidad de jóvenes que usan la bicicleta en Bogotá*. Tesis de grado para optar por el título de trabajadora social. Universidad Externada de Colombia
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia Emocional*. Kairós
- Gómez, D. (2014) *Desarrollo en la inteligencia emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (parkour)*. facultad ciencias de la educación. Universidad Libre de Colombia.
- Gómez, J., y Montero D. (2019) *Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la universidad de la costa*. Tesis de psicología. Universidad de la costa.
- Lozano, C. (2019). *Uso de la bicicleta como transporte sustentable a los jóvenes del liceo cultural las Américas*. Tesis de grado. Universidad Pedagógica Nacional.
- Ortiz, L y Gaeta, M. (2018), *Desarrollo socio afectivo en la educación media superior: el papel del contexto académico*. revista panamericana pedagógica.

- Política Nacional Salud Mental. (2013) *l artículo 31 de la Ley 1616 de 2013, y en desarrollo artículo 2º del Decreto ley 4107 de 2011 y la Resolución 1841 de 2013.* Organización mundial de la salud. Gestor normativo.
- Puig, J. (1991). *La bicicleta: un vehículo para cambiar nuestras ciudades.* Ajuntament de Barcelona.
- Rojas K., y Vargas, D. (2015). *La bicicultura como elemento organizador de experiencias alrededor de la rotación: una aproximación al concepto de movimiento angular para la construcción de aplicaciones sobre la estabilidad de la bicicleta la cultura ciudadana.* Tesis de grado ciencias y tecnología. Universidad Pedagógica Nacional.
- Sáenz, R. (2014). *La bicicleta y sus orígenes en Europa.* Universitat Jaume.
- Skilar, C., y Larrosa, J. (2009) *Experiencia y alteridad en la educación.* Homo Sapiens
- Suero, D. (2006). *La bicicleta como medio de transporte en Bogotá.* Tesis de ingeniería industrial. Universidad de los Andes.
- Triana, M., y García, A (2002). *Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares.* Universidad Zaragoza de España. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Trujillo (2015). *El desempeño de la bicicleta en los campos de: la salud, la movilidad urbana y la recreación.* buscando y materializando como objetivo. Tesis de investigación. Universidad de Valle.
- Vivas, J. (2019). *Proyecto rueda la vida. vida. la bici como estrategia de empoderamiento ciudadano.* universidad pedagógica nacional. Proyecto educativo 3. Universidad Pedagógica Nacional.

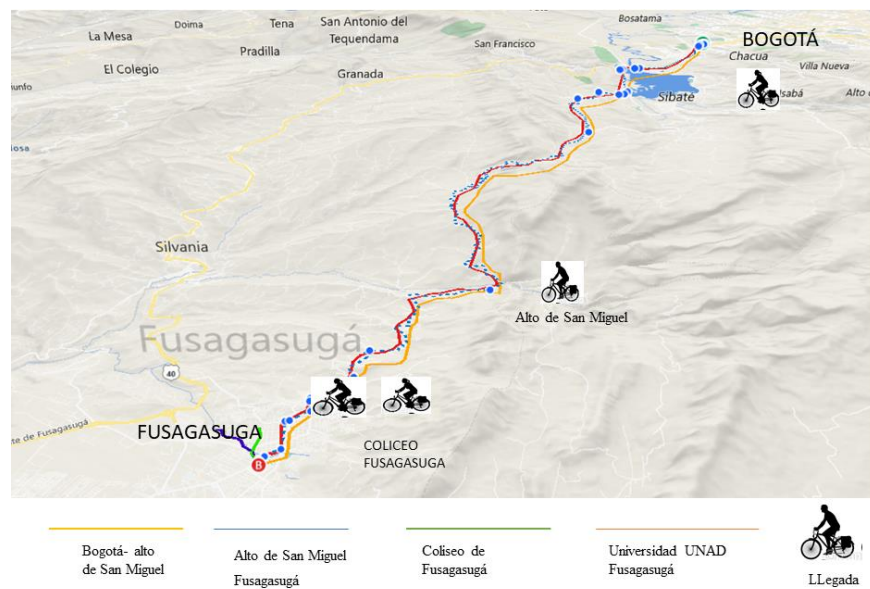
Anexos

Ciclos formativos

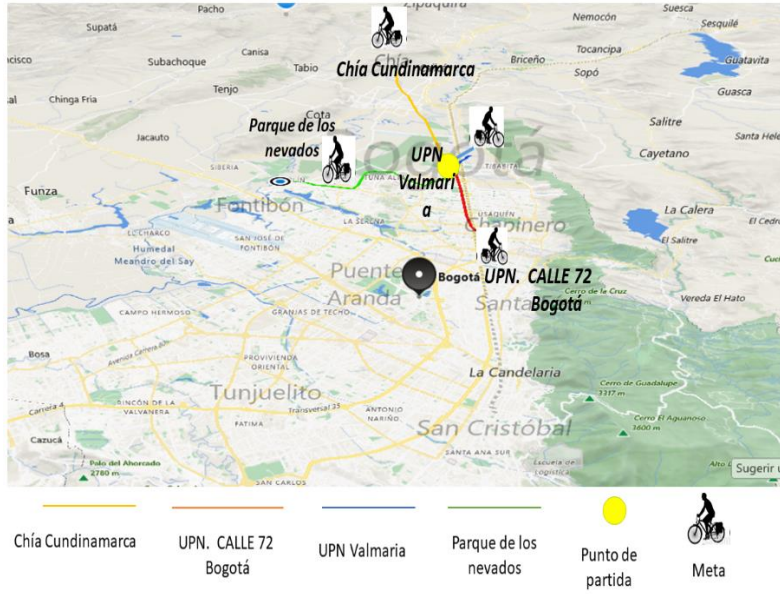
Cartografía 1



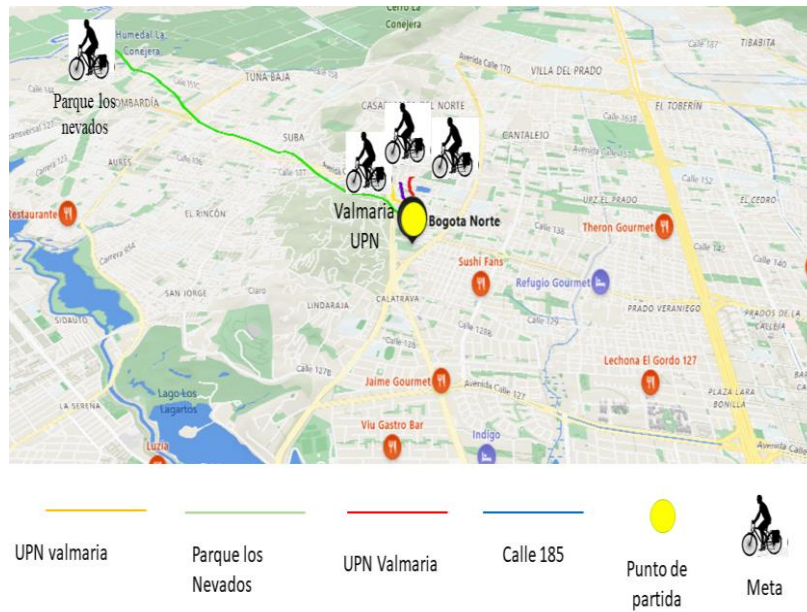
Cartografía 2.



Cartografía 3



Cartografía 4



Planeación 1

ETAPA 1		Rodando en pro de las emociones alto del vino
<p>Descripción de la etapa: Se realiza un recorrido 20,3 km, desde Bogotá saliendo por el puente de guaduas calle 80 al alto del vino, situado en la cordillera oriental en la región andina de departamento de Cundinamarca, los 16 primeros kilómetros se rodaran en plano y los últimos 3.9 kilómetros de montaña en un nivel de exigencias medio. 2.866 metros de altura durante el recorrido se realizará una primera parada en el pedaje de Siberia y la segunda será en la estación de servicio Texaco antes de empezar a subir el puerto de montaña.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Glosario de Emociones: En esta actividad antes de iniciar el recorrido los participantes se identificarán con una emoción y después se conformarán en parejas, para continuar el recorrido en donde se genere el trabajo en colectivo y el reconocimiento de las emociones que se viven en grupo.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Circuitos Emocional: Los participantes realizarán un parada donde tendrán que enfrentarse a resolver un problema mediante un secuencia de circuito en la bicicleta para poder continuar con el recorrido, aflorando sus emociones en la experiencia vivida.
Conceptualizar	Diálogo y reflexión	Al realizar las diferentes paradas se ara un reconocimiento histórico cultural de los citios que se estarán recorriendo en el tur y las diferentes emociones que se reconocen al visitar los diferentes municipios de Cundinamarca y la diversidad de culturas generando un reflexión de lo vivido.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocimiento de emociones propias ✓ Reconocimiento de emociones de las demás personas ✓ Trabajo en equipo ✓ Resolución de problemas

Planeación 2

ETAPA 2		ALTO DE LA CONEJERA
<p>Esta etapa se realiza en Bogotá, en la localidad de suba tiene una distancia de 6 kilómetros desde la universidad pedagógica nacional sede palmira, tomando la 170 hasta llegar a la avenida Boyacá desde hay se empezará a subir un pequeño alto 115m y una altitud 2680 msnm tiene un área de 161,4 hectáreas durante la subida se encuentra la ciclorruta y un acompañamiento flora y fauna.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Globo de emociones: en esta actividad el participante tendrá una variedad de globos de diferentes colores y un marcador con el cual dibujara en cada globo un rostro con la emoción con la que se encuentra y experimenta en el momento del recorrido buscando que pueda manifestar sus emociones mediante este ejercicio y al final del recorrido contará la cantidad de globos inflados durante el recorrido, manifestando las emociones experimentadas y vividas.
Observar y reflexionar	Reconocer emociones en los demás	Selección de alternativas: en está actividad el participante en su segunda parada tendrá que enfrentarse a un circuito de puntería donde tendrá que seleccionar un globo para reventar, dentro del cual se encontrará una situación en la bicicleta donde tendrá que dar una solución y las posibles alternativas para lograr responder al momento de vivir la experiencia.
Contextualizar	La propia motivación	Al realizar las diferentes paradas se ara un reconocimiento histórico cultural de los citios que se estén recorriendo en el tur y las diferentes emociones que se reconocen al visitar los diferentes municipios de Cundinamarca y la diversidad cultura.
Experimentar	Manejar las emociones Manejar las relaciones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones y selección de alternativas solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones vividas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descripción de la experiencia tomando notas de voz • Reconocimiento de las emociones sentidas al inflar los globos. • Toma de decisiones • Trabajo y creatividad grupal

Planeación 3

ETAPA 3		Rey de la montaña
<p>Descripción de la etapa: Se realiza un recorrido 4 km, desde Valmaría por la 170 hacia el al alto del rey de la montaña queda ubicado al norte de Bogotá , el recorrido tarda unos 30 minutos en plano y subiendo el puerto de montaña que tiene una distancia de 2 kilómetros de subida en una un grado de exigencia medio para principiantes.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Cazador y presa: el participante tendrá que ponerse una pañoleta en su cintura y tendrá que realizar el recorrido intentando quitar la mayor cantidad de pañoletas a los otros compañeros logrando obtener la mayor cantidad de pañoletas en la primera parte del recorrido .
Observar y reflexionar	Manejar la emociones	Caras de emociones: continúa con el recorrido conformando parejas donde tengan que realizar una estrategia para lograr poner la mayor cantidad de sticker de emociones Posibles a los demás compañeros.
Conceptualizar	La propia motivación	En esta actividad se realizarán trabajos competitivos durante los recorridos que permitan que el participante exprese y sienta emociones frente a la victoria y la derrota y su estrategia en el recorrido trazado.
Experimentar	Reconocer las emociones de los demás y el manejo de las relaciones	Idéntica su emoción en aspectos competitivos en relación con su vida cotidiana.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocimiento de emociones propias ✓ Reconocimiento de emociones de las demás personas ✓ Trabajo en equipo ✓ Resolución de problemas

Planeación 4

ETAPA 4		CALLE 76 UNP – CALLE 185 UPN VALMARIA
<p>Descripción: esta rodad se realiza en la ciudad de Bogotá desde la universidad pedagógica nacional calle 76, hasta la calle 185 sede valmaría realizando un recorrido por la calle 11 sentido norte, en una distancia de 13 kilómetros en plano y con tráfico, el tiempo de recorrido es de una hora en bicicleta.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Pimpón de emociones: Durante la etapa los ciclistas tendrán que llevar un pimpón que sostendrán con una cuchara en la boca mediante el manejo del equilibrio deberán pedalear intentando no dejar caer el pimpón las menos veces posibles en una distancia de 20 metros donde tendrá que hacer un relevo y el compañero deberá devolverse con el pimpón y hacer los relevos hasta que el equipo completo realice el ejercicio tomando en cuenta tiempo y caídas del pimpón.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	La cuerda de emociones: Se conformarán equipos de tres personas donde tendrán que llevar una bicicleta de un punto a otro en una distancia de 15 metros sin cogerla se les brindará Alas participantes tres cuerdas para que logre la actividad propuesta.
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	En esta actividad se tendrá en cuenta la participación de los diferentes sentidos del ser humano y las emociones que dan paso al estimular sentido mientras frente a las situaciones expuestas en la actividad.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación asertiva ✓ Resolución de problemas ✓ Reconocimiento de las propias emociones ✓ Proceso recíproco de aprendizaje de emociones

Planeación 5

ETAPA 5			Fusagasugá-Bogotá
Descripción de la etapa : este recorrido empezara desde la plaza principal de Fusagasugá hasta la ciudad de Bogotá en una distancia de cuatro siete punto tres kilómetros de distancia, llegando por el sur de la ciudad durante el recorrido se realizaran tres una parada en la aguadita una segunda en el alto del vino y una ultima en la entrada sur de la ciudad centro comercial mercurio, el recorrido tendrá un alto de 22 kilómetros de subida y el resto de recorrido serán en plano y una exigencia media.			
Momentos	Temas	Actividades	
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	La ruleta de las emociones : Se realizarán dos paradas donde le participante ara una ruleta de cuatro sentimientos y creará una historia interpretando cada sentimiento mediante una actividad de expresión corporal y pantomima, el participante que logre identificar la emoción principal de la interpretación ganara .	
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Pistas de emociones: en parejas tendrán que atravesar por un circuito de varias estaciones, en cada estación se representa con una emoción según su color y su figura, el participante mediante unas pistas tendrá que adivinar la emoción correspondiente a esa estación, y así tendrá que hacerlo hasta pasar las cuatro estaciones, el equipo que gana será el que mas puntos buenos tenga.	
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	Se tendrá en cuenta la participación de los diferentes sentidos del ser humano y las emociones que dan paso al estimular acciones e identificar reacciones frente a diversas situaciones.	
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente a situaciones experimentadas.	
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación asertiva ✓ Resolución de problemas ✓ Reconocimiento de las propias emociones ✓ Proceso reciproco de aprendizaje de emociones 	

Planeación 6

ETAPA 6			Bogotá- Alto de San Miguel
Descripción de la etapa: La salida se realizara desde la ciudad de Bogotá centro comercial mercurio, específicamente saliendo por la autopista sur, hacia el alto de San Miguel con una distancia de cuarenta y siete punto tres kilómetros , con una altimetría de seis coma seis por ciento, realizando una parada en el municipio de aguaditas y finalizando en el alto de San miguel.			
Momentos	Temas	Actividades	
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Glosario emociones: Durante el recorrido el participante tendrá la tarea de identificar emociones y clasificarlas en dos positivas y negativas, al finalizar el recorrido tendrá que escribirlas en la tierra o el suelo relacionándolo con un dibujo de las emociones experimentadas, reflexionando lo vivido y analizando su actuar frente a situaciones específicas positivas o negativas.	
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Mapa de emociones: Se conformaran parejas y se les entregará un mapa con unos sitios específicos donde tendrán que reunir pistas para encontrar las cuatro partes de mapa e identificar el tesoro escondido, al final el participante tendrá que llegar con el rompecabezas y armarlo y el mensaje descifrado.	
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	Identificación de emociones propias y de los demás, en forma de clasificación positiva o negativa viviendo y experimentando el trabajo individual y en equipo, conociendo ventajas y desventajas frente a las emociones y los momentos vividos.	
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones, frente de situaciones experimentadas.	
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación asertiva ✓ Resolución de problemas ✓ Reconocimiento de las propias emociones ✓ Proceso reciproco de aprendizaje de emociones 	

Planeación 7

ETAPA 7		Alto de San Miguel al municipio de Fusagasugá
Descripción de la etapa: Se realiza un recorrido de vestidos punto cuatro kilómetros kilómetros desde el alto de san Miguel hasta el municipio Fusagasugá, donde tendrá un nivel en exigencia medio en plano las vías son poco estrechas y se comparte la vía con otros medios de transporte.		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Ensalada de emociones: Los participantes llevarán una variedad de cintas de colores donde escribirán emociones que los identifique y las pegaran a su bicicleta, la intención es no dejarse robar ninguna emoción protegerlas y lograr quitarle a los demás su emociones para prepararse una ensalada de emociones .
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Corazón de emociones: En parejas llevarán un corazón de papel amarrado por un hilo del manubrio a la parilla de la bicicleta del compañero una distancia de dos metros , buscando que no se separen las pareja y realice trabajo en grupo al momento de movilizarse en la bicicleta poniéndose de acuerdo para o seguir logrando llevar el corazón sin romperlo en caso de que se ropa deberán coserlo y continuar hasta llegar a la meta.
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	En esta actividad se tendrá en cuenta la participación de sentimientos de angustia impotencia, presión, incertidumbre, ansiedad entre otras, sentimientos que bloquea los procesos de pensamiento y presionan a poder entender y conceptualizar mi actuar frente a situaciones difíciles.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente a situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación asertiva ✓ Resolución de problemas ✓ Reconocimiento de las propias emociones ✓ Proceso recíproco de aprendizaje de emociones

Planeación 8

ETAPA 8		Fusagasugá- Bogotá
Descripción de la etapa : este recorrido empezara desde la plaza principal de Fusagasugá hasta la ciudad de Bogotá en una distancia de cuarta siete punto tres kilómetros de distancia, llegando por el sur de la ciudad durante el recorrido se realizaran tres una parada en la aguadita una segunda en el alto del vino y una ultima en la entrada sur de la ciudad centro comercial mercurio, el recorrido tendrá un alto de 22 kilómetros de subida y el resto de recorrido serán en plano y una exigencia media.		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	La ruleta de las emociones : Se realizarán dos paradas donde le participante ara una ruleta de cuatro sentimientos y creará una historia interpretando cada sentimiento mediante una actividad de expresión corporal y pantomima, el participante que logre identificar la emoción principal de la interpretación ganara .
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Pistas de emociones: en parejas tendrán que atravesar por un circuito de varias estaciones, en cada estación se representa con una emoción según su color y su figura, el participante mediante unas pistas tendrá que adivinar la emoción correspondiente a esa estación, y así tendrá que hacerlo hasta pasar las cuatro estaciones, el equipo que gana será el que mas puntos buenos tenga.
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	Se tendrá en cuenta la participación de los diferentes sentidos del ser humano y las emociones que dan paso al estimular acciones e identificar reacciones frente a diversas situaciones.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente a situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación asertiva ✓ Resolución de problemas ✓ Reconocimiento de las propias emociones ✓ Proceso recíproco de aprendizaje de emociones

Planeación 9

ETAPA 9		PARQUE DE LOS NEVADOS
Descripción de la etapa: El parque mirador de los nevados está ubicado en la localidad de suba en la ciudad de Bogotá, cuenta con un atractivo paisaje natural, con senderos flora y fauna. Se puede observar cuatro miradores de la cordillera central de los andes colombianos, se realizará un recorrido de tres kilómetros en plano y el último será en repecho de quinientos metros en montaña, se pasará por el alto de la conejera y seguirá subiendo por el barrio Tunalta, hasta llegar al último repecho de cincuenta metros de subida en un nivel de exigencia medio, para esta etapa se realizará la primera parada en el alto de la conejera y una segunda en el mirador de los nevados.		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Pistas de emociones: Los participantes durante el recorrido se encontrarán en el camino diferentes pistas que les permitirán enfrentarse a una emoción que tendrán que interpretar o contar en una experiencia vivida en relación a ese sentimiento propuesto en la estación.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Rompiendo emociones: Durante el recorrido se les entregará un hueco por integrante el cual tendrá una emoción en particular que el participante pintará en forma de cara con marcador, en representación de este elemento el cual tendrán que llevar y mantener intacto como se encuentra, buscando la manera correcta de acomodarlo y lograr llegar al punto final con el objetivo sin permitir que se rompa.
Conceptualizar	Diálogo y reflexión	Se realiza una reflexión frente a los lugares recorridos y los momentos vividos en el contexto rural, como fue su proceso durante el tour y como se desenvuelven en cada momento del recorrido.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionando las adversidades en el recorrido, reflexionando sobre sus emociones frente a situaciones experimentadas.
Evaluación	Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación asertiva ✓ Resolución de problemas ✓ Reconocimiento de las propias emociones ✓ Proceso recíproco de aprendizaje de emociones

Planeación 10

ETAPA 10		UPN Sede Valmarta
Descripción de la etapa: Universidad Pedagógica Nacional sede Valmarta, ubicado en la Dirección: Calle 183 n.º 54D-20 esquina Bogotá D.C., el recorrido se realiza por los alrededores de las instalaciones realizando 4 paradas para las actividades.		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Ojos emocionales: se realiza el recorrido y en la primera parada tendrán una pista de obstáculos en donde parejas tendrán pista con un integrante que lleve los ojos vendados y la bicicleta en las manos y el otro con compañero deberán darle las instrucciones para guiarlo a llegar a la meta y de esa misma forma dar paso a continuar el recorrido.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Dado de emociones: los participantes en la segunda parada deberán participar de una actividad donde lanzará un dado el cual arrojará como resultado un cuestionario de emociones donde será sometido a interpretar corporal y gestualmente la emoción arrojada por el cuestionario.
Conceptualizar	Diálogo y reflexión	En esta actividad se tendrá en cuenta la participación de los diferentes sentidos del ser humano y las emociones que dan paso al estímulo sentido mientras frente a las situaciones expuestas en la actividad.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionando las adversidades en el recorrido y reflexionando sobre sus emociones frente a situaciones experimentadas.
Evaluación	Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avanzar con los ojos cerrados ✓ Reconocimiento de nuevas emociones ✓ Interpretación corporal de emociones

Planeación 11

ETAPA 11		UN TUR POR CHIA
<p>Descripción de la etapa: en este recorrido se realizara desde Bogotá hasta el municipio de chia con una distancia de recorrido de 14 kilómetros en plano saliendo por el norte, la primera parada se realizara en el pedaje los andes para la realizar la primera actividad y la segunda parada será en el parque principal de chia.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Ojos emocionales: Se realiza el recorrido, en la primera parada tendrán una pista de obstáculos en donde en parejas tendrán que atravesar una pista de obstáculos, uno de los integrante debe llevar los ojos vendados con la bicicleta en las manos y el otro con compañero le dará instrucciones para guiarlo y llegar a la meta, de esa misma forma dar paso a continuar el recorrido.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Dado de emociones: Los participantes en la segunda parada deberá participar de una actividad donde deben lanzar un dado el cual arrojará como resultado un número el cual se le da una pregunta para responder del cuestionario de emociones donde será sometido a interpretar corporal y gestualmente la emoción arrojada por el cuestionario.
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	En esta actividad se tendrá en cuenta la participación de los diferentes sentidos del ser humano y las emociones que dan paso al estimular sentimientos frente a las situaciones expuestas en la actividad.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocimiento de emociones ✓ Resolución de problemas ✓ Reconocimiento de las emociones de los demás.

Planeación 12

ETAPA 12		U.P.N SEDE VALMARIA
<p>Descripción de la etapa: Se realizaran circuitos con participación de la bicicleta dentro de las instalaciones de la U.P.N Valmaria en la calle 185, en un espacio de 200 metros cuadrados donde se puso a prueba las emociones frente a las diversas actividades propuestas. Durante este recorrido tendrá cuatro estaciones, cafetería, baño, huerta y campus, poniendo a prueba el trabajo en equipo y resolución de problemas.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Glosario emociones: En esta actividad se escribirá en un cuaderno las diferentes emociones que el participante gesta durante el tour, identificando el grupo con el nombre de una emoción y un logotipo en forma de emoción el cual represente su equipo en referencia a la emoción que los representa.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Mapa de pistas de emociones: En grupos de tres personas, se les entregará un mapa con unos sitios específicos donde tendrán que reunir pistas para encontrar las cuatro partes del mapa del tesoro, al final el participante tendrá que llegar con el rompecabezas y armarlo descifrando el mensaje para obtener el tesoro.
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	En esta actividad se tendrá en cuenta el concepto colectivo en busca de conocer emociones propias y de los demás frente a dificultades propuestas en el circuito.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se afrontan situaciones de forma más consciente frente a su pensamiento social y colectivo, logrando desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de emociones propias • Resolución de problemas análisis • Toma de decisiones • Trabajo colectivo.

Planeación 13.

ETAPA 13		U.P.N Valmaria
<p>Descripción de la etapa: Se realizarán circuitos con participación de la bicicleta dentro de las instalaciones de la U.P.N Valmaria en la calle 185, en un espacio de 500 metros cuadrados donde se puso a prueba las emociones frente a las diversas actividades propuestas. Durante este recorrido tendrá cuatro estaciones, cafetería, baño, huerta y campus, poniendo a prueba el trabajo en equipo y resolución de problemas.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Tur taller de mecánica: Se conformarán equipos donde inicien el recorrido en forma grupal y se encuentre en la mitad del recorrido una bicicleta pinchada y sin frenos la cual tendrán que arreglar en equipo para lograr continuar con el recorrido, el equipo que dure menos tiempo será el ganador.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Mecánica de emociones: En equipos de tres personas, tendrán que desmontar las dos llantas de una bicicleta y llevarlas durante 100 metros buscando la manera de llevarla hasta llegar al punto final, donde tendrá que montar las llantas y los frenos buscando continuar con el recorrido y llegar a la meta.
Conceptualizar	Diálogo y reflexión	En esta actividad se gira en torno a la capacidad de aplicar conocimientos a la práctica en capacidad de generar funciones en equipo para realizar el trabajo de forma rápida y acertada, teniendo en cuenta las emociones y las variantes que se viven al encontrar diferentes puntos de vista
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionando las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toma de decisiones ✓ Trabajo en equipo ✓ Reconocimiento de emociones grupales ✓ Clasificación de tareas del equipo.

Planeación 14.

ETAPA 14		U.P.N Valmaria
<p>Descripción de la etapa: la salida se realizará específicamente en la universidad pedagógica nacional sede Valmaria, donde se realizarán actividades competitivas en un diámetro de 500 metros cuadrados donde se encuentran estaciones motrices para afrontar el trabajo en equipo.</p>		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Corazón de emociones: En parejas llevarán un corazón de papel amparado en el manubrio de la bicicleta buscando que no separe la pareja y realice trabajo en grupo al momento de movilizarse en la bicicleta poniéndose de acuerdo para parar o seguir logrando llegar a su recorrido con el corazón en el momento de partir el corazón deberán coserlo.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Mapa de pistas de emociones: En parejas se entregará un mapa con unos sitios específicos a donde tendrán que llegar y completar una pregunta en un sobre deberá seguir instrucciones, con la variante que uno de los integrantes tendrá que ir con los ojos vendados, el equipo que llegue primero será el ganador.
Conceptualizar	Diálogo y reflexión	Las actividades propuestas logran proponer un ambiente experiencial donde el sujeto en compañía de otros se ponga a prueba la comunicación asertiva y la toma de decisiones con énfasis en control de emociones colectivas.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionando las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ trabajo cooperativo ✓ Asignación de tareas grupales ✓ Reconocimiento de emociones colectivas ✓ Dominio de emociones propias

Planeación 15.

ETAPA 15		Rodando por Bogotá
Descripción de la etapa :El recorrido de el tour es en la ciudad de Bogotá, se inicia desde la universidad pedagógica nacional sede calle 72, punto de encuentro es el la puerta principal de la calle 73, se realiza el recorrido de 13 kilómetros, con transito vehicular, realizando dos paradas donde se pondrá a prueba mediante circuitos motores que gestan emociones llegando hasta la sede UPN Valmaria.		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Pimpón de emociones: Durante la etapa los ciclistas tendrán que llevar un pimpón que sostendrán con una cuchara en la boca mediante el manejo del equilibrio deberán pedalear intentando no dejar caer el pimpo las menos veces posibles en una distancia de 20 metros donde tendrá que hacer un relevo y el compañero deberá devolverse con el pimpón y hacer los relevos hasta que el equipo completo realice el ejerció tomando en cuenta tiempo y caídas del pimpón.
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	La cuerda de emociones: Se conformarán equipos de tres personas donde tendrán que llevar una bicicleta de un punto a otro en una distancia de 15 metros sin cogerla se les brindará a los participantes tres cuerdas para que logre la actividad propuesta.
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	En esta actividad se tendrá en cuenta la participación de los diferentes sentidos del ser humano y las emociones que dan paso al estimular sentido mientas frente a la situaciones expuestas en la actividad.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actitud durante el recorrido ✓ Automotivación ✓ Resolución de problemas

Planeación 16.

ETAPA 16		U.P.N Valmaria
Descripción de la etapa: Se realiza las actividades en la cancha de basquetbol de la universidad Pedagógica Nacional sede Valmaria al norte de la ciudad en un espacio de 100 metros cuadrados donde se ubicaran tres canchas para realizar tres dinámicas diferentes en el desarrollo de gestión de emociones mediante la competencia.		
Momentos	Temas	Actividades
Vivir la experiencia	Conocer las propias emociones	Mundialito del futbol: Los participantes encontraran un arco de futbol y un balón en el área de penalti donde se realizara equipo de tres personas y tendrá que desde su bicicleta y de un punto a otro para impactara en balón para poder meter el gol se realizaran diferentes variantes, balón terrestre, balón aéreo, diferentes superficies del cuerpo para impactar
Observar y reflexionar	Resolución de problemas	Captura la bandera: Los participantes llevaran 4 banderas por personas, puestas en varias partes del cuerpo y de la bicicleta durante el recorrido tendrán que evitar que el resto de compañeros quiten sus bandera y podrá jalar la bandera de los demás el que mas bandera tenga al final del recorrido será el ganador.
Conceptualizar	Dialogo y reflexión	En esta actividad jira entorno a el trabajo en grupo y comunicación asertiva para la gestión de emociones en grupo logrando entrar en un ambiente de tolerancia frente a los diferentes puntos de vista llegando a un punto de vista en común logrando objetivos propuestos.
Experimentar	Identificar sus propias emociones	Se presentarán diferentes situaciones que permitan desenvolverse con un conocimiento propio de sus emociones, solucionado las adversidades en el recorrido y reflexionado sobre sus emociones frente de situaciones experimentadas.
Evaluación	Dialogo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manejo de emociones propias ✓ Trabajo en equipo ✓ Comunicación grupal ✓ Organización.

Anexos fotográficos

Fotografía 1



Fotografía 2



Fotografía 3



Fotografía 4.





FORO NACIONAL DE LA BICICLETA Fusagasugá 2022



Fusagasugá, agosto 22 de 2022

Asunto: Certificado de Asistencia FNB

Cordial saludo,

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), el Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá (IDERF), la Alcaldía Municipal de Fusagasugá, Corporación para la Energía y el Medio Ambiente (CORPOEMA) y BICIRED Colombia, tienen a cargo el liderazgo y la organización del Foro Nacional de la bicicleta 2022 que será desarrollado en la ciudad de Fusagasugá del 8 al 11 de septiembre del año en curso.

Este foro es un evento promocionado por *BICIRED Colombia*, la principal red Colombiana de ciclistas urbanos, aliada de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades de la UNAD, del programa de Gestión Deportiva y el IDERF. Esta alianza ha posibilitado la creación de una red de cooperación académica, tanto latinoamericana como colombiana, desde la que hemos venido abordando la promoción de la movilidad activa y sostenible y el ciclismo urbano en la ciudad de Fusagasugá, y recientemente, en Popayán.

Para el presente año nos encontramos contribuyendo junto con la administración municipal "Con la fuerza de la gente", en la consolidación de Fusagasugá como una ciudad que le apuesta al desarrollo sostenible desde la movilidad activa; y el Foro Nacional de la bicicleta 2022 se constituye en una gran oportunidad para incentivar esta apuesta.

Por todo ello, certificamos que la Sra. Diana Paola Tautiva Pedraza con cédula de ciudadanía # 1019100392 asistirá al FNB Fusagasugá 2022, siendo partícipe del cronograma que durante la semana ya establecida se desarrollarán en cuanto a actividades educativas, lúdicas, pedagógicas, programáticas, deportivas, empresariales, entre otras.

Cordialmente,


Jorge A. Jiménez Muñoz

Gerente Foro Nacional de la Bicicleta

FORO NACIONAL
DE LA BICICLETA
Fusagasugá 2022

