

La experiencia corporal, la ruta para formar seres humanos empáticamente emancipados

Autores:

Caren Dahanna Alfonso Varón

Juan Daniel Giraldo Cardona

Brayan Alirio Herrán Galeano

Yeimy Yurany Sepúlveda Zambrano



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023

La experiencia corporal, la ruta para formar seres empáticamente emancipados

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

Autores:

Caren Dahanna Alfonso Varón

Juan Daniel Giraldo Cardona

Brayan Alirio Herrán Galeano

Yeimy Yurany Sepúlveda Zambrano

Tutor:

Mg. Consuelo González Mantilla

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PCLEF

Bogotá, D. C, 2023

Dedicatoria

A mi familia por ser el motor de mi vida y quienes me impulsan a continuar por lo senderos de la vida; al Universo, la Pachamama y mi Mejor Amigo por conspirar a mi favor y permitirme seguir avanzando... a ustedes, infinitas gracias.

A mis tres futuros colegas por hacer de este proceso un desafío lleno de aventuras, reflexiones y sobre todo transformaciones, porque en colectivo vigorizamos la convicción que tenemos de aportar a un mundo mejor.

Caren Dahanna Alfonso Varón

Dedico este proyecto a:

Mis abuelitos, Libardo Giraldo & Evangelina Cardona porque me han enseñado que la vida con esfuerzo y dedicación son el mejor camino para la superación.

Mi madre, Martha Gladys Giraldo & mi hermana, Geraldine Ortiz por amarme, apoyarme y darme ánimo en cada momento de mi vida.

Mis amigos y compañeros, porque gracias a las maravillosas e inigualables aventuras que hemos compartido; me han hecho la persona que soy.

La gloriosa Universidad Pedagógica Nacional y a mis queridos maestros, porque me han dado la oportunidad de no sólo cambiar mi realidad, sino también porque me han enseñado que los sueños se pueden hacer realidad.

Juan Daniel Giraldo Cardona

Agradecimientos

Primeramente, quiero expresar mis agradecimientos a mis padres, quienes son mi motor de vida y los que me inspiran a ser cada día mejor. Durante todo mi proceso personal y académico como futuro licenciado en Educación Física estuvieron presentes, brindándome su apoyo y su comprensión para guiarme por el buen camino y ser hoy por hoy la persona que soy. Por otra parte, quiero agradecer a la Universidad Pedagógica Nacional por abrirme sus puertas y permitirme formarme dentro de ella, al igual que deseo expresar mis agradecimientos al grupo de maestros que acompañó todo mi proceso formativo. Deseo puntualizar en una persona en especial, pongo en mención a la maestra Consuelo González Mantilla por dirigir y ser parte de este proceso formativo no solo dentro de su rol como tutora sino también como consejera para la vida, dedicando, guiando y compartiendo su tiempo para hacer de nosotros mejores seres humanos con capacidades crítico-reflexivas, permitiéndonos cuestionar todo aquello que sucede a nuestro alrededor. Por último, agradezco a la vida por permitirme conocer a quienes hoy son mis compañeros de proyecto, sin lugar a duda han marcado mi vida de manera significativa al tiempo que me han nutrido de nuevos aprendizajes y experiencias que se quedarán en mi memoria a lo largo de mi existencia.

Brayan Alirio Herrán Galeano

Este proyecto ha sido parte de mi crecimiento personal, por ello quiero agradecerle a Dios por haberme dado las fuerzas de luchar por cumplir mis sueños, por la salud y por la vida, por haberme puesto en el camino a tres colegas y amigos, leales e inigualables quienes siempre estuvieron presentes, y a quienes les agradezco por haber compartido conmigo un pedacito de su vida, igualmente quiero agradecerle a mis padres y a mi pareja sentimental por su amor incondicional, por su motivación y por estar siempre presentes apoyándome y dándome las fuerzas para salir adelante, ahora bien, agradezco a cada uno de los profesores que acompañaron mi proceso de formación y principalmente a la profesora Consuelo González por su compromiso y dedicación y por darle sentido, soporte, textura y color a esta propuesta.

Yeimy Yurany Sepúlveda Zambrano

Tabla de contenido

La cohibición corporal como problemática social	7
De los Autos a la Configuración del Ser	12
De los Cánones Sociales a la Regulación de la Conducta.....	17
La Experiencia Corporal y el Cuerpo Emancipado.....	20
La Emancipación como Transformación Social	26
Evidencias de la problemática.....	29
Análisis académico sobre la cohibición corporal	32
Viabilidad del Proyecto	44
Perspectiva Educativa	48
La sociedad contemporánea: una sociedad líquida	48
La emancipación desde una mirada crítica	53
Seres humanos empáticamente emancipados, de la cohibición a la liberación corporal	61
La condición humana, un sistema abierto de experiencias	67
El currículo para la formación de corporeidades Empáticamente Emancipadas	80
Análisis de la Experiencia.....	98
Caracterización de la población	98
Evaluación inicial.....	100
Análisis experiencial desde las narrativas	104
Análisis experiencial desde el Diario de Campo.....	109
Análisis experiencial desde los componentes curriculares	114
Reflexiones finales.....	118
Reflexión en relación con la Experiencia.....	118
Reflexión en relación el Proyecto Curricular Particular	120
Reflexión en relación con el Rol Docente.....	123
Reflexión en relación con la Evaluación.....	126
Referencias Bibliográficas	129
Anexo 1. Matriz de Relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar.....	136
Anexo 2 . Árbol de propósitos inicial	137
Anexo 3. Planeación de sesión de clase	138
.....	138
Anexo 4. Formato de evaluación: Cuestionario autoconcepto.....	139

Anexo 5. Rejilla de Observación.....	141
Anexo 6. Narrativas. Historia de vida y Reconocimiento de emociones	142

Índice de Tablas

Tabla 1. Análisis documental de la influencia social en la cohibición corporal.....	36
Tabla 2. Análisis documental de la relación factores socioculturales – codificación corporal.	38
Tabla 3. Análisis documental de propuestas que anteceden.	42

Índice de Figuras

Figura 1. Los autos configuran al ser y estos son cambiantes a lo largo de la vida.....	16
Figura 2. Papel de lo regulativo en el desequilibrio del sujeto.	59
Figura 3. Configuración de seres humanos emancipados.	64
Figura 4. Reflejo de lo intracorporal para el reconocimiento del otro.	65
Figura 5. Perspectiva de desarrollo humano desde la emancipación.	67
Figura 6. Relación autopoietica entre el ser humano y el medio.	69
Figura 7. La emergencia de lo empáticamente emancipado.	73
Figura 8. Autoconcepto grado noveno: Evaluación inicial.....	101
Figura 9. Autoconcepto grado séptimo: Evaluación Inicial.....	101
Figura 10. Sentimiento producido grado noveno: Evaluación inicial.....	102
Figura 11. Sentimiento producido grado séptimo: Evaluación Inicial.	103

La cohibición corporal como problemática social

La vida, tiene como papel principal acaudalar cada momento habitado por el ser humano, posibilitándole a éste la capacidad de autoconfigurarse constantemente ya que de esta manera se puede visualizar la forma en la que vive y pretende vivir, teniendo la posibilidad de construir su propio ser, en cuanto a su manera de pensar, sentir, comunicar, amar, expresar y actuar según sus necesidades e intereses. Pues, es la vida misma quien otorga infinidad de posibilidades en cada etapa por la que transita el ser humano en compañía permanente de la experiencia. De ahí que, la vida es la encargada de ofrecer infinidad de acontecimientos importantes para el crecimiento y desarrollo del individuo, hechos que sin duda poseen gran valor; pues es a través de estas vivencias que se le da sentido y significado a la existencia.

En consecuencia, esto se ve reflejado en su comportamiento que evidentemente es puesto en escena a través del cuerpo entendido este como la vida misma, como el medio que ancla al ser humano al mundo posibilitando la propia existencia, entendiendo que cada cuerpo es un medio de expresión único y particular, pues experimenta acontecimientos propios y colectivos gracias a que el cuerpo del otro permite la entrada y la participación en su mundo generando relaciones interpersonales mediadas por la interacción.

Cabe señalar que las prácticas corporales dan sentido y significado a la vida del individuo irrumpiéndolo en el mundo social, lugar en el que debe coexistir y en el que se ve naturalmente obligado a relacionarse con el entorno y con el otro, es gracias a esta periódica interacción que surge la necesidad de pensar constantemente en la aprobación, pues a lo largo de los tiempos las culturas han creado diferentes cánones que alteran el libre desarrollo y la manera en la que se expresa y se vive el cuerpo.

De tal manera que, durante la experiencia adquirida a lo largo de la vida se logra evidenciar como la sociedad ha instaurado formas de conducta y comportamientos supuestamente “apropiados”, lo que ha propiciado que el ser humano esté expuesto y se enfrente a conflictos emocionales y de personalidad tanto interna como externamente, silenciando sus deseos, pensamientos y sentimientos, lo cual está ligado a temas morales, de identidad, de autoestima, de ideales sociales, que se relacionan a la respuesta negativa en los diferentes escenarios en los que se encuentra inmerso el ser humano.

En un primer momento el individuo se relaciona en su hogar, pues es allí donde inicialmente se desarrolla el proceso de crianza, reconociendo que una de sus principales funciones es educar, en este espacio el niño adquiere conocimientos e ideas que configuran su forma de actuar, pensar y sentir.

Por consiguiente, se puede evidenciar un juego de roles impuesto por la sociedad en el que la mujer se codifica desde temprana edad para que actúe con base a una figura estéticamente frágil, con apariencia femenina impecable y en algunos casos de conducta sumisa, a cumplir con la ejecución de las labores domésticas. De modo contrario, hay menos interés en crear hombres con estas características de manera que, al niño desde pequeño se le induce a jugar con carros y no con muñecas, a comportarse como un ‘varón’ pues debe darse a respetar a como dé lugar por lo que se puede hacer alusión a la frase coloquial “los hombres no lloran”, esto les impide muchas veces expresar las emociones o sentimientos por los que está atravesando; ahora bien, en la contemporaneidad se dan otros tipos de experiencias, las cuales restringen las formas en las que se desea modificar el cuerpo como la prohibición de piercing, tatuajes o cambios del tono del cabello limitando la posibilidad de expresarse de diversas maneras.

En relación con la escuela, cabe resaltar que es uno de los espacios en donde está presente gran parte de la niñez y la adolescencia, desde el momento que se ingresa a la institución se deben cumplir con todas las normas y reglas allí estipuladas; los horarios, el uniforme, el no uso de accesorios adicionales, el castigo por comportamientos que la institución considera inadecuados dentro de los cuales se encuentra: retirar a los estudiantes del aula de clase, no permitirles salir al recreo, anotación en el observador y hasta la expulsión definitiva, todo esto con el fin de mantener una organización y control social dentro de la misma, sin embargo, el cumplimiento de todo lo mencionado anteriormente en ocasiones imposibilita el libre desarrollo, la libre expresión y la autoconstrucción del ser humano pues su conducta se encuentra regulada en todo momento y la posibilidad de alejarse de lo estipulado es completamente reducida.

De este modo, la escuela a lo largo del proceso de formación de cada individuo edifica y construye un cuerpo que no puede expresar lo que siente, piensa y quiere con libertad, que está formado para la producción y desarrollo económico de la sociedad y es adoctrinado e imposibilitado por los objetivos que tiene la institución y las ideologías religiosas que adopta la misma.

Por otro lado, la creencia es un factor que influye e induce al ser humano a realizar cierto tipo de prácticas encaminadas hacia lo espiritual, esperando de esta manera obtener una recompensa a través del buen accionar, como lo puede ser, la vida eterna. Algunas de las acciones que posibilitan lo anteriormente mencionado son: ir a misa todos los domingos, rezar el rosario antes de salir a jugar, ayunar, confesarse, realizar obras de caridad (dar ofrenda, orar por los demás, visitar a los enfermos y privados de la libertad) y por último hacer penitencias.

Siendo estas acciones transmitidas de generación en generación por algunos grupos sociales, puesto que son parte sustancial en la vida del ser humano, enfrentándolo a tomar constantemente decisiones que oscilan entre lo bueno y lo malo. Por tanto, el proceder por la vida está fuertemente condicionado (en ocasiones inconscientemente) por las diversas creencias, en donde desobedecer las mismas puede significar ser castigado y no vivir bajo la gracia divina.

En consecuencia, al crecer dentro de una comunidad católica se logra evidenciar como se condicionan los principios e ideales que adopta su propia creencia. Por lo tanto, se enseña a que el ser humano renuncie a actuar de manera indebida ante los ojos del creador como lo sería la lujuria, la pereza, desear a la pareja del prójimo, comer de gula, consumir alcohol en exceso e ir de fiesta, entre otros; hacen que el individuo se vea sometido a vivir una vida en la que se deba cumplir con los mandamientos para así, enaltecer y/o glorificar el alma y de esta manera abrirse paso en el reino de los cielos.

No obstante, el sacrificio para gozar de esta bienaventuranza se basa en la privación y restricción del cuerpo imposibilitando su actuar de manera consciente y libre. Así pues, el simple hecho de expresarse de manera genuina simboliza un acto de desobediencia, ya que se va en contra de los preceptos y mandatos del todo poderoso.

Como resultado, es común ver que los individuos se auto flagelen, esperando de esta manera alcanzar el perdón de sus culpas; es por tal razón que algunos sujetos realizan diversas penitencias como, ayunos prolongados, largas procesiones descalzos o con granos de maíz dentro de sus zapatos, caminatas de rodillas, la reverencia por encima de sus propios deseos, etc, como resultado se obtiene un cuerpo dócil y reprimido, que es manipulado por el temor de Dios.

Ahora bien, desde experiencias vivenciadas en “la calle” se logra identificar como se da esa represión o cohibición al no mostrarse tal y como se desea. Esto, se ha dado a causa de la escasez de valores como el respeto y la tolerancia que enfrenta la sociedad hoy en día.

Si bien, vestirse fuera de los parámetros “correctos” se ha convertido en la excusa perfecta para vulnerar y/o violentar a otra persona sin importar como se pueda llegar a sentir esta, es una clara muestra del poco respeto hacia los demás. De manera que, la población que más tiende a cohibirse en su forma de vestir son las mujeres. Esto a causa de diferentes situaciones que se pueden presentar como lo son los comentarios machistas o vulgares que buscan denigrar o minimizar a una mujer a tal punto de que estas se sientan incómodas o acosadas. Por otro lado, se logra percibir como en algunos casos la sexualidad y la libertad de expresión es poco tolerada por personas que no tienen la capacidad de comprender o aceptar las diferencias conllevando a que personas con identidad de género diferente se limiten a expresar conductas y muestras de afecto. Incluso el punto de vista político tiende a no mencionarse por temor a la reacción de quienes escuchan, causando así, que la persona no opine y reprima sus comentarios.

Ahora bien, para dar cuenta de aquellas experiencias en las que se reprime al cuerpo se puede mencionar el temor de algunas mujeres por colocarse un vestido de baño ya que al existir unos estereotipos como lo son las tallas “ideales” la piel sin estrías o las mal llamadas “arañitas” hacen que se sientan inseguras de mostrar su cuerpo por el temor a ser juzgadas o señaladas en una piscina o en una playa. Algo similar le sucede a los hombres, pero normalmente el temor a mostrar la zona superior del cuerpo se debe a no estar bajo el parámetro de un cuerpo atlético bien sea porque es una persona de contextura muy gruesa o de contextura muy delgada conllevando a que no se sienta a gusto consigo mismo.

Así mismo, las conductas o las formas de interactuar con otros son influenciadas por lo que impone e implanta la sociedad. En particular, los estereotipos de belleza y las nuevas tendencias en la industria de la moda son factores determinantes que causan mayor inseguridad en aquellas personas que no cumplen con esos “parámetros” o peor aun llevándolas a cumplir o satisfacer los gustos o deseos de los demás.

En síntesis, el ser humano está expuesto a innumerables factores extrínsecos cuya interrelación constante repercute en la forma en que se construye, pues es cada suceso dentro de la vida social una pieza vital que se incorpora, configurando así la personalidad y conducta del sujeto la cual es regulada desde diferentes escenarios en los que se encuentra inmerso y los cánones sociales que emergen de los mismos, quienes dejan como resultado la cohibición de aquello que nos permite la existencia y nos da un lugar en el mundo, el cuerpo.

Lo anteriormente mencionado se aborda con la intención de identificar y dar a conocer la problemática de interés, razón por la cual a continuación se abordarán factores fundamentales para su comprensión dando cuenta del propósito que se tiene para la presente propuesta.

De los Autos a la Configuración del Ser

“Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y sólo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a permitirselo”

Carl Rogers, 1992.

Desde la perspectiva de Carl Rogers (1992) y su teoría humanista el ser humano posee demasiados aspectos positivos dentro de los cuales posee una salud mental que en algunos casos se distorsiona a causa de las malas acciones, como lo puede ser la criminalidad o a causa de problemas mentales que afectan el desarrollo del mismo. Bajo su mirada positiva del ser humano, indica que por naturaleza este, busca hacer siempre lo mejor basándose en todas

las actualizaciones que se han generado para mejorar tanto su habitad como su modo de vida. Además, el cumulo de acciones compartidas son determinantemente esenciales dentro de cada sociedad y cultura, quienes con el pasar del tiempo generan nuevas necesidades y con ello nuevas formas de pensarse como sujeto. Es decir, que, así como se puede ayudar a prosperar, mejorar y/o actualizar a las civilizaciones también se puede causar daño e incluso llevar a destruir la misma.

De tal manera que, los procesos psicológicos que posee cada individuo son biológicos, pero con alteraciones o distorsiones dadas por la sociedad. Ahora bien, para comprender el porqué de las formas en las que se comporta, actúa o expresa el ser humano es indispensable adentrarse inicialmente en los procesos psicológicos que engloban a este, en donde toma gran relevancia la autoestima. Esta, es entendida como un proceso introspectivo que se gesta en el interior de cada individuo, en donde constantemente se autoevalúa a tal fin de examinar sus capacidades y atributos dejando como resultado la aprobación o desaprobación sobre sí mismo.

Por un lado, Coopersmith citado en Méndez (2001) define este término como la construcción del concepto de sí mismo mediante el acto experiencial y explorativo del propio cuerpo y señala que existen una serie de niveles de autoestima ubicadas dentro de los siguientes rangos: (alta) en donde la persona tiende a ser activa, líder, alegre, expresiva y presenta satisfacción de las acciones que realiza, (media) en donde la persona expresa lo mencionado en el primer rango pero con menor intensidad, refleja poco optimismo, inseguridad al depender en gran medida de la aceptación social, y (baja) en donde la persona tiende a sufrir de depresión, muestra desanimo, no se siente conforme con su aspecto físico, tiene dificultad al expresar sus sentimientos, se siente aislada de los demás, duda de las acciones que realiza, no muestra seguridad en sus ideas y desvalora sus acciones en comparación con las de los demás.

Es de esta manera, que se logran evidenciar algunos de los aspectos comportamentales y psicológicos que permiten ubicar a una persona dentro de los rangos anteriormente mencionados debido a que la forma de reaccionar ante un estímulo o situación resulta ser disímil a la de los demás. Claro está, que es una condición susceptible a cambios en donde influyen significativamente factores tales como; la edad, el sexo y la orientación sexual (Coopersmith citado en Méndez, 2001). De manera que, el ser humano se va configurando a través de las experiencias vividas en donde algunos de los aspectos que tiende a evaluar sobre sí mismo son: las cualidades físicas, la imagen personal, el desempeño en distintos quehaceres y la forma de interactuar con otros.

Ahora bien, retomando la perspectiva de Carl Rogers (1992) quien señala que cada ser humano sufre a lo largo de la vida y de manera indefinida una serie de cambios, que posibilitan la configuración paulatina desde que se nace hasta que se muere, de modo que, el proceso fundamental en la configuración del ser, parte de la autoestima dado que esta, puede considerarse como multifacética, al requerir de una serie de constructos personales como lo son: el autoconcepto, la autoimagen, el autoconocimiento y la autovalía.

El autoconcepto, se refiere a un conjunto de autopercepciones multidimensionales que van en busca de crear una imagen de sí mismo tanto en lo afectivo, intelectual, social y físico, que además nunca termina por definirse ya que es con base a las experiencias a las interacciones sociales que este se puede modificar. Este término, está asociado al autoconocimiento que permite conocer las virtudes, habilidades, capacidades y/o limitaciones de sí mismo. Ahora bien, Carl Rogers plantea tres factores fundamentales en la construcción del autoconcepto, resaltando como primer factor la importancia de la autoimagen, que en algunos casos no necesariamente está asociada a la realidad. Es decir, hay quienes enaltecen sus habilidades por encima de su verdadera capacidad, como también hay quienes poseen una autoimagen negativa llevando a la exageración sus defectos, limitaciones y debilidades.

Otro factor es el autovalor que se da la persona mediante las interacciones sociales, en donde la respuesta de otros en relación a su conducta influye positiva o negativamente en su autoestima conllevando a que esta se vea alterada en próximas interacciones. Es decir, si la respuesta es positiva por parte de quienes rodean a la persona probablemente esto ayuda a desarrollar una autoestima más alta. Y como último factor, está “El yo ideal” que es como la persona desearía llegar a ser teniendo en cuenta que en algunos casos se idealiza algo muy diferente a lo que se es en la realidad.

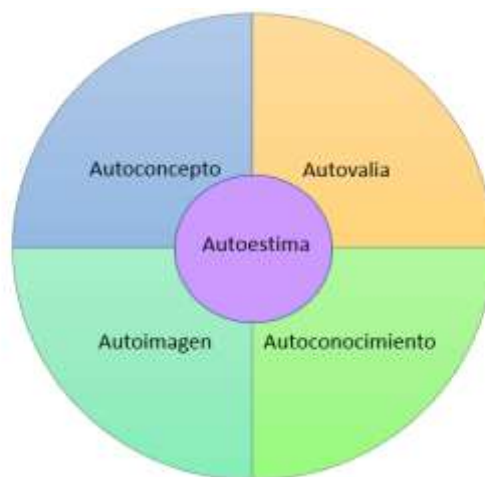
Por otro lado, la autovalía da cuenta del valor que se da la persona sobre sí misma y esta intrínsecamente ligado a la autoevaluación. Por lo que a través de esta se logran también reconocer las cualidades mediante la aceptación racional de virtudes y defectos. De tal manera que, la imagen que se tenga de sí mismo en cuanto a los aspectos anteriormente mencionados permite hacer una introspección promoviendo el acto reflexivo que da cuenta de aquellos aspectos y/o acciones a mejorar. Es de esta manera que se logra inferir que la autoestima y todos los autos que la conforman, son determinantes esenciales en la creación y constante configuración de la personalidad.

De modo que, para identificar tanto aspectos positivos como negativos que se puedan dar en el interior de cada sujeto es indispensable dar cuenta de la influencia que tienen diversos factores sociales en la consolidación y constante renovación de la personalidad, teniendo en cuenta que si bien cada ser humano es único e incomparable tanto en su emocionalidad e intelectualismo, parte también de una serie constructos sociales heredados que influyen directamente en el cómo piensa, como siente y cómo actúa cada sujeto.

Ahora bien, las conductas no son más que el reflejo de los aspectos anteriormente mencionados, por lo que su configuración construye lo que se conoce como “personalidad”. Allport citado por Muñoz “concibe este término como una estructura jerárquica y organizada

de sistemas psicofísicos que determinan la adaptación del sujeto al ambiente” (2017, p. 6). Por lo que, se puede decir que la personalidad es un conjunto de condiciones que permiten distinguir una persona de otra en cuanto a su pensamiento característico y modo de proceder ante el mundo, siendo esto alterado por los siguientes factores: constitucional (Congénito, hereditario) y ambiental (entorno social).

Figura 1. Los autos configuran al ser y estos son cambiantes a lo largo de la vida.



Nota: Elaboración propia a partir de Carl Rogers (1992)

Además, es allí en donde se gesta el temperamento, “siendo este entendido como el modo absolutamente espontaneo de reacción que se deriva de la constitución orgánica” (Sparisci , 2013, p.22). Es decir, que este determina las formas de reacción ante diversas situaciones forjando con el tiempo lo que se conoce como “carácter”, a través del cual, se logran destacar las cualidades propias y es el encargado de modular las formas de expresión y las diversas actitudes, siendo estas interiorizadas por medio de los procesos formativos por los que se inmiscuye el ser humano.

De tal manera que, los seres humanos comparten rasgos en común con otros de su misma especie, pero cada uno de ellos cuenta con procesos individuales (cognitivos, afectivos, comportamentales) que se ven reflejados en su proceder ante el mundo a través de

las conductas, las formas de pensar, sentir y hablar. Es por esto que, son patrones que se generan de acuerdo a la personalidad del sujeto, de tal manera que este cuenta con características comportamentales propias de su individualidad, pero muchas veces, estas se ven afectadas por el ambiente y las interacciones sociales imposibilitando el sano desarrollo de la personalidad.

En concordancia con lo anteriormente mencionado, se identifica que la llamada recompensa positiva condicionada que se ha mantenido a través del tiempo en los diferentes contextos sociales ha generado que las personas se cohiban al dejar de lado sus intereses reales por satisfacer los intereses de otros “Un “buen chico” o una “buena chica” no necesariamente es un chico o una chica feliz” (Rogers, citado en Boeree, 2003, p. 1).

Como consecuencia, esto interfiere en la configuración de la personalidad conllevando a que este tipo de condicionamiento propicie la autovalía positiva condicionada en la que el individuo se quiere solo si cumple con los estándares que impone la sociedad dejando de lado los potenciales individuales. Esto, a conllevando a que se generen bajos niveles de autoestima ya que al ser exigencias no propias de lo individual resulta ser complicado alcanzarlas. De modo que, se produce un componente conductual en el que se modifica la intención y decisión del actuar en busca del reconocimiento positivo de los demás.

De los Cánones Sociales a la Regulación de la Conducta

El ser humano se desenvuelve en un ambiente en el que fluctúan múltiples estímulos, por lo que es natural que éste tienda a responder a cada uno de ellos. Es así, como se puede inferir que dicha cuestión ha sido una de las razones principales para que la psicología experimental se interese en estudiar la manera de como el aprendizaje se adquiere a través de procesos internos producto de sensaciones físicas, las cuales son influenciadas dentro de un

entorno controlado. De manera que la sociedad puede ser vista como un agente conductual, lo que en palabras de Skinner (1994)

... Muestran que la conducta está estrechamente relacionada con el ambiente en el cual vive el organismo; pero no es la simple estimulación la que hace que el organismo se comporte; el ambiente actúa, solo, después de que el organismo se haya comportado; es el que proporciona consecuencias para la conducta que ha tenido lugar (p. 2).

De ahí que el comportamiento humano se construya a partir de una serie de eventos ligados a procesos en los que la causa y efecto juegan un papel importante, ya que son estos factores los que se encargan de producir respuestas en el individuo. Así pues, la cultura y sociedad son escenarios que proveen infinidad de estímulos a los que se debe responder desde el momento en el que se es concebido, por lo que Grusec citado por Garaigordobil (2017) enfatiza la idea de que los niños aprenden los valores morales y las convenciones sociales a través de un proceso de socialización que implica en gran medida a los padres”, pues desde que se nace los sujetos van siendo ajustados a modificar su conducta.

Dicho de otra manera, los progenitores operan como representantes que transfieren la cultura, haciendo uso de informes verbales cuyo mensaje puede entenderse como un estímulo producto del lenguaje, lo que en palabras de (Kohlenberg & Tsai, 2001) “... definimos un informe verbal como una forma hablada que se enseñó específicamente para que fuese evocada por un estímulo anterior” (p. 2). De ahí que cada directriz, criterio, lineamiento o norma dirigida al sujeto repercuta directamente en la manera en cómo se debe comportar, pues son los padres con sus constantes comandos quienes inicialmente preparan para vivir en sociedad.

Así mismo, es en la escuela donde el ser humano intensifica su comportamiento debido a la amplia posibilidad de consecuencias que se hallan presentes en este contexto y las

cuales son sustanciales para la configuración y proceder del sujeto. Por consiguiente, (Garaigordobil, 2017) afirma que:

El contexto escolar tiene efectos importantes en el desarrollo social del niño, pudiendo ser visto como un microcosmos de la gran sociedad en el cual los infantes desarrollan básicas comprensiones de sí mismos, del mundo social y de su lugar en él. (p.6)

De ahí que este sea el escenario para que el ser humano actúe bajo fuerzas que lo rigen, en donde cada actuar está ligado a procesos que giran en torno a situaciones tanto placenteras como desagradables. A lo que Thorndike citado por Camacho (2002) afirman que: “La Ley del Efecto dice que los comportamientos que son seguidos por consecuencias placenteras o agradables tienden a repetirse y aquellos que son seguidos por consecuencias frustrantes o desagradables tienden a desaparecer” (p. 8-9).

Como resultado, se podría constatar que existe un condicionamiento social que aboga por la perdurabilidad de las tradiciones propias de cada cultura, de manera que la transmisión de hábitos, costumbres o prácticas, repercuten en la adopción de roles tanto individuales como sociales para cada uno de sus miembros. Así mismo, “en la actualidad, se acepta que cada cultura promueve distintos valores socio morales, jugando por ello un papel bastante determinante tanto en la frecuencia de la conducta prosocial de una colectividad” (Garaigordobil, 2017, pág. 4). En pocas palabras, el ser humano es un producto social que se auto concibe y auto construye a partir de las diferentes percepciones que va asociando en cada etapa de su vida.

En consecuencia, los seres humanos a pesar de compartir rasgos en común con sus semejantes; cuentan con procesos individuales que se ven reflejados en su conducta, en su forma de pensar, sentir, hablar y expresarse. De ahí que las respuestas condicionadas producto de las proposiciones que ofrece el ambiente se manifiesten a través de la personalidad de cada sujeto; dando como resultado un esbozo de lo que podría ser su imagen

corporal, quien se encuentra permanentemente expuesta a las miradas e interpretaciones de todo aquello con lo que está en constante interacción.

La Experiencia Corporal y el Cuerpo Emancipado

El cuerpo a lo largo de la historia ha sido concebido y reconocido de diferentes maneras, las nociones que han surgido sobre el mismo están sujetas a las épocas y contextos en las que se han desarrollado, para el sustento y entendimiento de la problemática que se está fundamentando es preciso realizar un breve recorrido sobre lo que ha significado el cuerpo en los diferentes tiempos, de manera que Luz Elena Gallo (2010, p. 21-31) realiza un sucinto recorrido de cómo ha sido visto el cuerpo en las diferentes épocas, a continuación se hará énfasis en algunas.

Para dar inicio, uno de los primeros planteamientos relativos al cuerpo es el dualismo antropológico propuesto por Platón, en donde se hace alusión al binomio cuerpo y alma (soma y psyché), aquí el cuerpo es visto como un impedimento para alcanzar la sabiduría puesto que el placer y el dolor dificultan alcanzar la verdad, así las cosas, las verdades no son captadas con el cuerpo por lo que él mismo se convierte en la cárcel o prisión del alma, de este modo, el pensamiento platónico no se preocupa por los placeres ni cuidado del cuerpo, más bien le da prioridad al alma, cabe resaltar que esta concepción ha marcado de gran manera la visión del cuerpo que se tiene en la cultura occidental.

Más tarde, Aristóteles retoma los postulados anteriores, pero concibe el cuerpo como un medio o instrumento del alma y asevera que no es posible verlos por separado pues el ser humano resulta de la unión de las dos partes. Este planteamiento ordena los placeres de manera jerárquica siendo los primeros aquellos que se relacionan con la actividad espiritual y los segundos con el cuerpo, estos además deben ser controlados y regulados por virtudes como la templanza, así el hombre debe preferir los placeres espirituales frente a los corporales.

En esta misma línea en donde los placeres del cuerpo son subalternos al alma se sitúan aquellos reconocidos como epicúreos, los cuales determinan que todo lo existente es corporal y material, así desde esta perspectiva el cuerpo es materia viviente que funciona como instrumento para las sensaciones y los sentires del alma la cual es superior porque está llena de conocimiento y reflexión, de ahí que es quien regula y controla los apetitos y deseos del cuerpo.

Así, en relación con lo anterior se puede entender que las condiciones socioculturales específicas de esa época erigieron un tipo de cuerpo de carácter austero cuya deber es cumplir con todo estipulado, estos planteamientos se han mantenido a lo largo de los tiempos puesto que han sido la base para moldear y controlar al ser humano como actualmente se evidencia, de esta manera, el cuerpo sigue siendo un instrumento regulado y condicionado que a su vez es inducido a cumplir con todo lo estereotipado.

Posteriormente, en el medioevo y con la instauración del cristianismo el cuerpo se reconoce como un lugar de contradicciones, en donde por un lado se representa la flagelación y el sacrificio y, por otro la gula y la fiesta en exceso, esto se distingue como el constante movimiento entre la cuaresma y el carnaval, así en estos dos planteamientos se evidencia el mantenimiento del temor mítico y la ruptura del mismo.

Al mismo tiempo, el cuerpo era visto como receptáculo de vicios que proliferaba la liberación de la consciencia, del pensamiento, de la imaginación, de la percepción y sobre todo del sentir a través del movimiento, sin embargo, la iglesia advertía que todo lo mencionado previamente era pecaminoso y por ello promovía renunciar a todos los placeres corporales y luchar contra las tentaciones, con el propósito de estar dentro del modelo ideal de la vida cristiana, de ahí que sea posible evidenciar el empeño de la iglesia por controlar, regular, gobernar y dominar el cuerpo.

Para continuar y un poco más adelante Rene Descartes, hace otro postulado en donde se da continuidad con el dualismo, pero ahora se hace referencia a la mente, es decir, el sujeto ahora está separado por dos sustancias, el cuerpo y la mente. Así, en el pensamiento cartesiano el cuerpo es reconocido como la “res extensa” que no es pensante y se encarga del movimiento, y la mente se reconoce como la “res cogitans” relativa a lo no corpóreo y a quien se le confía el pensamiento, a pesar de que estas sustancias son vistas por separado existe un lugar en donde se unen y es lo que se conoce como glándula pineal (la base principal del alma).

Adicionalmente, esta perspectiva resalta el cuerpo como un objeto que no constituye el conocimiento puro y objetivo, que siempre está en desventaja respecto a la mente, pues es esta quien le da identidad al sujeto pensante, de tal modo es posible abstraer que el sujeto es distinto a su cuerpo y sin duda puede existir sin él, de ahí la conocida frase “Pienso, luego existo”.

Considerando todo lo anteriormente mencionado, es preciso afirmar que a el alma/la mente y el cuerpo se les han asignado tradicionalmente atributos y connotaciones distintas, existe una subordinación jerárquica donde el alma/la mente degradan sistemáticamente al cuerpo, pues sus apetitos y sus deseos se consideran ciegos, salvajes, anárquicos o dentro del cristianismo, pecaminosos, sin embargo, es necesario precisar que las funciones y responsabilidades entre este dualismo difieren notablemente según los siglos, clases, circunstancias y sobre todo la cultura (Porter, 1996, p. 266).

De la misma manera en el transcurso del tiempo han existido diferentes grupos socioculturales que han intentado y adoptado diferentes estrategias para restringir, reformar y reprimir los deseos del cuerpo, un ejemplo claro son las reformas de carácter autopunitivo y de autocontrol en donde el autocontrol físico ha casado perfectamente con el deseo de controlar los cuerpos de los demás para conseguir un mejor orden social y religioso-moral.

Así, Porter (1996) menciona que “los manuales de la conducta, tanto religiosa como civil concedieron gran importancia al sometimiento y obediencia del cuerpo y al cultivo de las buenas formas, la decencia y el decoro” (p. 272).

De este modo a medida que han trascurrido el tiempo y avanzado la tecnología los cuerpos de los individuos también se han transformado y han sido sometidos y regenerados por ella, por ejemplo, las rutinas de la fábrica, el entrenamiento escolar, las fatigas del campo del desfile, los castigos del reformatorio de alguna manera buscaban dominar a los individuos mediante el control y adiestramiento de sus cuerpos, creando así cuerpos dóciles y sometidos.

En síntesis este rápido recorrido permite entender que los cuerpos han sido condicionados por la sociedad y la cultura lo que ha influido drásticamente en el desarrollo de los individuos y la manera cómo piensan, sienten y viven su cuerpo, esto permite entender que sin duda “el cuerpo es un medio de expresión altamente restringido, puesto que está mediatizado por la cultura y expresa la presión social que tiene que soportar, la situación social se impone en el cuerpo y lo ciñe a actuar de formas concretas” (Martínez, 2004, p. 130). De esta manera, cada sociedad busca configurar los cuerpos en relación con sus necesidades e intereses reduciendo la participación activa de cada individuo y limitando la posibilidad de expresar aquello que siente, piensa y quiere con libertad.

Así, contemplando lo anterior se hace necesario reconocer el cuerpo como el lugar en donde se instauran los procesos histórico-culturales los cuales modifican constantemente la percepción que se tiene de sí mismo y al mismo tiempo del entorno en el que se desenvuelve; es gracias al cuerpo que se pueden generar espacios de construcción ya que este da entrada a las diversas dimensiones que configuran lo humano, así Ferreirós y Ferreirós (2016) aseveran que:

El cuerpo es expresión: práctica textual. El cuerpo es vivencia del presente:

habitamos corporalmente este tiempo y este espacio. Es memoria histórica: todo

tipo de huellas están inscriptas en nuestro cuerpo: las prácticas ancestrales, la herida colonial, la explotación capitalista, el patriarcado... El cuerpo horizontaliza las relaciones, nos dispone al conocer de otros y otras. Es territorio de encuentro: con nosotras y nosotros mismos, con los otros y otras, y con el mundo (p. 6).

Analizando este postulado se puede deducir que el cuerpo brinda la posibilidad de la existencia misma, pues permite la interacción y comunicación con el otro, con el mundo que lo rodea y lo hace parte de sí, posibilitando sentir, pensar, expresar, experimentar, crear, sin duda alguna el cuerpo es la expresión sublime de la vida.

Ahora bien, la necesidad de conocer, experimentar e interactuar con el mundo genera una serie de experiencias las cuales son posibilitadas por el cuerpo y como lo menciona Kant citado en Amengual (2007) son un “conocimiento obtenido por medio de percepciones enlazadas”, las experiencias reconocen y transforman el mundo de los conocimientos realizando diferentes relaciones reflexivas que en algunos momentos se desarrollan de manera individual y en otros de manera colectiva, de este modo la experiencia conforma el conjunto de condiciones que posibilitan la apertura al mundo.

La experiencia es adquirida a través del cuerpo, por esto es posible referirnos a la experiencia corporal como la totalidad de la existencia, Díaz (2007) menciona que esta puede ser entendida como la “apropiación-captura recíproca entre el cuerpo y circunstancial entorno en el que este se sitúa” (p. 92), así el sujeto le da significado y acumula una serie de vivencias que le posibilita su entorno a lo largo de su vida, es por esto que la experiencia corporal permite el reconocimiento del cuerpo y a su vez la constitución como sujetos.

Así pues, considerando que el cuerpo es expresión y es quien lleva inscriptas las huellas y la historia de cada individuo se hace necesario entender y promover la reflexión sobre la importancia del desarrollo de un cuerpo liberado, un cuerpo que tenga la posibilidad

de ser visibilizado desde lo individual, lo particular y lo subjetivo, propiciando con esto el desarrollo del potencial humano desde cada expresión que por supuesto está ligada al movimiento corporal y es generadora de nuevas experiencias corporales.

En síntesis, con todo lo abordado en el presente apartado es posible lograr una mejor comprensión de la pertinencia de la educación física en el presente proyecto reconociendo que su objeto de estudio es la experiencia corporal por ende es un ambiente que propicia el desarrollo integral del ser humano y reconoce la importancia de trabajar en la formación de cuerpos libres en donde los sujetos trabajen por reconocerse a sí mismos, transformarse desde su interior y de esta manera lograr autoconfigurarse.

Como consecuencia de lo anteriormente mencionado se puede discernir que la problemática abordada en este proyecto es la cohibición corporal dado que el ser humano vive y se desarrolla en medio de elementos que podrían llegar a propiciar una transformación en su conducta y comportamiento, alterando así, la posibilidad de expresarse de manera libre y espontánea.

Ahora bien, es indispensable reconocer que el término cohibición proviene etimológicamente del latín “cohibere” que significa refrenar, reprimir, contener a alguien o algo. De manera que esto ocasiona que una persona no se comporte, piense o exprese con libertad o naturalidad ya sea por temor, vergüenza, miedo, etc. Generando mecanismo de aislamiento y defensa ante aquellas conductas o acciones que causaron dolor o angustia, esto expresado por medio del lenguaje no verbal (movimientos, posturas, respuestas biológicas, gesticulaciones, miradas) limitando y controlando ciertos impulsos, deseos o pensamientos que afectan el proceso de desarrollo social, emocional, cognitivo y afectivo, en cuanto a su personalidad e identidad.

La Emancipación como Transformación Social

La sociedad a lo largo del tiempo ha instaurado mecanismos de control y poder sobre el cuerpo, cohibiéndolo en su accionar y pensar, limitando que este tenga una proyección de desarrollo y crecimiento personal en cuanto a sus deseos, motivaciones, acciones, y formas de expresión, impidiendo que sea activo del proceso emancipador, término que se ha analizado desde lo político, doméstico, social, y cultural, siendo habitual desde las primeras organizaciones obreras y socialistas, como producto de liberación, dependencia, establecimiento de derechos y deberes igualitarios, abolición de dominio de clase, miseria social y degradación intelectual, etc.

Por consiguiente, autores como los que se mencionan en Andreassi (2015) orientan una perspectiva simbólica del concepto, en primer lugar, desde el pensamiento de Marx, la emancipación es producto de la lucha de las clases sociales y políticas, donde se menciona que la culminación de la emancipación humana será la superación del reino de las necesidades, en segundo lugar, y desde el pensamiento anarquista, el concepto de emancipación pretende adquirir un alcance mayor que el señalado por el marxismo, en el que no sólo se trata de una emancipación económica sino también de la cultural y sexual, en cuanto a la abolición de los tabúes y represiones establecidas por las sociedades, en último lugar, desde el pensamiento occidental la emancipación denota auto- liberación y autoconfiguración, es decir, supresión de la dominación por la acción de los sometidos,

Siguiendo la misma línea, Pablo Freire citado en Morán & Méndez (2012) menciona que la emancipación humana es una gran conquista política, que tiene como fin la liberación de las personas y sus vidas deshumanizadas por la opresión y dominación social, donde el ser humano es un objeto pasivo, sometido y permeado por la cultura del silencio, la educación bancaria, y una realidad ordenada, fragmentada y paralizada, que impide y reprime la curiosidad, el libre albedrío, la autonomía, el riesgo, y la expresión del individuo “la gran

tarea humana e histórica de los oprimidos es liberarse a sí mismos y liberándose, liberar a sus opresores”, es desde la concepción anterior que ya se puede hablar de una emancipación corporal donde el ser humano tiene autonomía sobre sus sentimientos, pensamientos, acciones y sobre su cuerpo.

Por lo que se refiere a emancipación corporal, se tiene que es un acto de libertad que permea al cuerpo en todas las dimensiones en cuanto a: su sentir, pensar, y actuar, siendo el cuerpo un sistema que habla y expresa, un mapa que porta vida, un territorio subjetivo, y un complejo único e irrepetible que está ligado a diversos aspectos culturales y sociales como pensamientos, sentimientos, creencias, e imaginarios que lo construyen y lo configuran, pero que de igual forma, lo limitan en su accionar, por esto, la emancipación corporal es lenguaje, expresión, es esa cima de autonomía, creencia de sí mismo, y de comprensión, donde posee una intencionalidad para transformar las condiciones de vida como la represión, el sometimiento, el miedo y la cohibición.

Es decir que la emancipación corporal refiere a una identidad, una apertura social, la búsqueda continua del ser y el enriquecimiento en relación con los otros que favorece la reflexión crítica y la acción para un desarrollo recíproco. La emancipación permite confrontar y contrastar la aparente estabilidad de la realidad y se comprenderá como un cambio o transformación de actitudes poco favorecedoras, en busca de concebir en los seres humanos acciones de participación, enriquecimiento y progreso frente a todo aquello que gobierna e interviene en él (Guerrero & Pérez, 2018 p, 22).

De esta manera, la emancipación corporal permite en el ser humano un reconocimiento de sí mismo y una transformación tanto interna como externa, mediada por las relaciones individuales y colectivas donde se hace necesario el cultivo y desarrollo de habilidades sociales que le permitan al individuo comprender sus límites y no trasgredir las

libertades de los demás, así una de estas habilidades y en la cual la presente propuesta busca enfatizar es la empatía.

Según Gritti (2013) la empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, lo que posibilita ponerse en su lugar y de esta manera responder correctamente a sus reacciones emocionales, esta se logra a partir de tres niveles, el nivel intelectual, en la escucha activa ya que permite vivenciar lo que siente la otra persona; a nivel emocional, la comprensión, esta para entender los comportamientos y actitudes por medio del diálogo, y finalmente, en el nivel conductual, la asertividad la cual permite expresar o transmitir lo que se quiere, piensa, siente o necesita, sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona, de ahí que ser empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona por medio de la interacción.

Así pues, la empatía es una habilidad que permite la comunicación interpersonal, lo cual es fundamental para comprender los mensajes del otro y así establecer diálogos, generando sentimientos de simpatía, comprensión y agrado, igualmente cabe resaltar que la empatía trae consigo una variedad de ventajas para el individuo, dentro de estas se encuentran: sentirse mejor consigo mismo, ayudar a la resolución de problemas, desarrollar habilidades sociales, propiciar el respeto, aumentar el autoestima, intensificar la capacidad de entender y no juzgar al otro, desarrollar la capacidad de escucha y comprender que cada cuerpo es diferente.

En relación con lo anterior, la presente propuesta busca propiciar una liberación de todos aquellos cánones sociales impuestos por la sociedad que condicionan y restringen al ser humano, sin dejar de lado la importancia de conocer y respetar los límites que involucran el bienestar del otro u otros, así esta liberación según Freire citado en Morán & Méndez (2012) es un verdadero parto, en el cual nacen hombres y mujeres nuevos, en relaciones de libertad, empatía, igualdad y emancipación.

Evidencias de la problemática

Teniendo en cuenta la problemática relacionada con la cohibición del cuerpo es importante mencionar que en las diferentes etapas de la vida pueden suceder acciones que vulneran los derechos del individuo como el abuso sexual, la violencia intrafamiliar, y la depresión siendo factores que a corto, mediano y largo plazo pueden llevar a una posible cohibición corporal tanto interna como externamente, impidiendo a su vez, que este se desarrolle de manera libre y espontánea, desencadenando afectaciones y alteraciones en los procesos físicos y psicológicos en cuanto a autoestima, personalidad, temperamento y carácter, lo que a su vez causa modificaciones en la conducta y la forma en la que se comporta lo cual está ligado a la manera en la que reconoce, vive y siente su cuerpo.

En primer lugar, uno de los factores que afectan al ser humano y pueden determinar e inducir a la cohibición corporal es la violencia intrafamiliar, la cual es definida por la Organización Mundial de Salud y Organización Panamericana de la Salud citado en Echenique (2015) como la agresión física, psicológica o sexual cometida por el esposo o conviviente, abuelos, padres, hijos, hermanos, parientes civiles u otros familiares. Algunos de los factores que influyen en la manifestación de esta, son; la falta de control de impulsos, carencia afectiva, incapacidad para resolver problemas, baja autoestima, inseguridad, e inestabilidad emocional.

Para dar evidencia de lo anterior, se reflejan las siguientes cifras otorgadas por la secretaria de salud sobre la violencia intrafamiliar en la ciudad de Bogotá, en el año 2021 la mayor parte de las víctimas fueron mujeres con un 73,3% y hombres con un 26,7%, el 59,7% de los casos fueron niñas, niños y adolescentes; seguido por los adultos entre los 18 y 59 años con el 35,6%. De igual forma cabe resaltar que haciendo relación de la víctima con el agresor se encuentra que la madre representa el 26,3%, la pareja el 15,5% y el padre el 11,9%.

Es así, que a partir de las cifras anteriormente mencionadas desde Echenique (2015) se determina que la violencia intrafamiliar es un problema grave que causa en el individuo grandes consecuencias a lo largo de su vida, pues esto repercute en la manera que interactúa con los otros, un déficit en sus habilidades sociales, pérdida de la confianza en sí mismo y la difícil superación de traumas ocasionados en cuanto a las conductas tomadas sobre él, lo que limita que su cuerpo se exprese libremente en los diferentes contextos que propician su desarrollo ocasionando así afectaciones en la totalidad del individuo.

Para continuar, en Colombia y en el mundo uno de los actos más repugnantes a nivel mental y físico ha sido y el abuso sexual, siendo las niñas las principales víctimas de violación, maltrato y discriminación, entre otros delitos y obstáculos que frustran sus proyectos de vida.

Medicina Legal reveló que entre enero y agosto del 2021 13.283 personas han sido víctimas de violencia sexual, de las cuales 11.523 corresponden a mujeres y 1.760 a hombres. Además, en este informe se menciona que 9.480 niñas y adolescentes fueron atacadas, 2.043 mujeres fueron agredidas, 1.569 niños y 191 hombres fueron abusados sexualmente. Realizando un análisis y comparación con el año 2020 en el caso de las mujeres hubo un aumento de 871 casos, donde 10.596 mujeres y 1.816 hombres denunciaron haber sido agredidos sexualmente (Idrobo, 2021).

Por otro lado, Ramírez (2022) menciona que las mujeres siguen siendo las principales víctimas de abuso sexual, en 2021, en Colombia aumentó en un 21,11% con respecto a 2020 y donde al menos una mujer fue víctima de violencia sexual cada 28 minutos, así mismo las niñas y las adolescentes menores de edad representaron el 80,47% de los casos de violencia sexual contra mujeres en el país, durante 2021 en donde sus familiares fueron los principales agresores.

Así, los datos anteriores dan evidencia de que el abuso sexual ha alcanzado una gran magnitud a nivel social, se ha naturalizado ocasionando que cada día aumente, siendo los diferentes centros de acogida los principales escenarios de abuso sexual, no cabe duda que este acto trae consigo muchas afectaciones y trastornos en la vida de las personas a nivel psicológico como el miedo, ira, aislamiento social, depresión, baja autoestima, y vergüenza, los cuales son comportamientos y emociones asociadas con un sujeto cohibido impidiendo que éste tenga un libre desarrollo de su personalidad.

En tercer lugar, se abordan aspectos de la salud mental porque sus manifestaciones se pueden relacionar con la problemática objeto de este trabajo, y aunque la pretensión no es trabajar directamente sobre estas, la información que se presenta ayuda a comprender y dimensionar las manifestaciones y relaciones asociadas a la cohibición corporal.

Según la Organización Panamericana de la Salud OPS (2017) los trastornos depresivos se caracterizan por un sentimiento de tristeza, pérdida de interés o de placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, alteraciones del sueño o del apetito, fatiga y falta de concentración. En su forma más severa, la depresión puede conducir al suicidio, debido a las complicaciones psicológicas por las que el individuo atraviesa, en donde los autos que lo conforman se ubican en un rango bajo haciendo a este más vulnerable al carecer de sentimientos positivos sobre su propia identidad, autoconcepto y autoimagen, de acuerdo con esto, la depresión puede ser duradera o recurrente, de modo que deteriora sustancialmente la capacidad de la persona de desempeñar su trabajo o rendir en sus estudios, o de hacer frente a su vida cotidiana.

Las investigaciones del Ministerio de Salud y Protección Social enuncian que una de las causas más frecuentes que ha enfrentado Colombia en cuanto a salud mental en los adolescentes son los trastornos de ansiedad, fobia social y depresión, donde unos 322

millones de personas viven con depresión, el 6,6 % presentó ideación suicida (7,4 % en mujeres y 5,7 % en hombres).

Se calcula que a escala mundial casi 300 millones de personas sufren depresión, lo que equivale a un 4,4% de la población mundial. Donde el número total estimado de personas con este trastorno aumentó en 18,4% entre el 2005 y el 2015. Los anteriores datos permiten inferir que la depresión es un indicador de baja autoestima dado que altera negativamente el autoconcepto y tiende a ser más propenso a configurarse a través de la autovalía condicionada, además de verse restringido y forzado a actuar en función de otros por encima de sus deseos, generando así que este se cohiba y no tenga la posibilidad de expresarse de manera libre, natural y espontánea, sino que por el contrario atrae y genera sentimientos de tensión y frustración al tener que actuar de manera "correcta" pero no deseada.

De esta manera se puede determinar que la cohibición esta permeada por múltiples elementos lo cuales la constituyen dando como resultado un cuerpo que responde a las dinámicas sociales de manera aislada, incongruente, pusilánime limitando al mismo tiempo la forma en la que expresa corporalmente sus pensamientos, sentimientos y deseos. Dicho en otras palabras, la cohibición corporal es la respuesta condicionada tras afrontar procesos que mitigan la espontaneidad del ser, minimizando paralelamente el deseo de alcanzar la libertad.

Análisis académico sobre la cohibición corporal

En la presente sección se recogen algunos de los trabajos encontrados tras realizar un rastreo de información en relación con la temática propuesta en el actual proyecto, los documentos encontrados brindan soporte y ayudan a fundamentar la propuesta aquí presentada, para el mejor entendimiento y análisis de la información se plantearon cuatro categorías con el fin de agrupar los documentos encontrados.

Así pues, aparece la primera categoría de análisis denominada *La influencia social en la cohibición corporal* en donde se agrupan nueve trabajos que permiten abordar de manera coherente la problemática, ya que cada documento (desde su particularidad) da cuenta de cómo la presión y el control que ejerce el ambiente afecta directamente a los cuerpos, las sociedades y las culturas.

Para dar inicio, a nivel local Pardo, Sandoval y Umbarila (2004) publican un artículo en la Revista Colombiana de Psicología nombrado *Adolescencia y depresión*. Así mismo, Montoya (2019) desarrolla un trabajo de grado denominado *Autoestima y aceptación de la imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de Santa Marta* publicado por la Universidad Cooperativa de Colombia, en estos dos trabajos se plantea que la adolescencia es una etapa que trae consigo muchos cambios los cuales ocasionan dificultades en la manera en cómo se comunican e interactúan los jóvenes con los demás, pues dichas modificaciones se producen a nivel social, psicológico, sexual, biológico y neuropsicológico siendo éstos los encargados de desarrollar y establecer las estructuras esenciales de la personalidad (autoestima y autoconcepto). Así mismo, constituyen la manera de ser del individuo, en cuanto a sentimientos, comportamientos, pensamientos, evaluaciones y a la imagen que se posee sobre sí mismos.

Por otro lado, a nivel nacional, Montúa (2005) en su artículo *Una reflexión sobre las investigaciones de Foucault del cuerpo y del poder* publicado en la Revista Efdeportes realiza un análisis sobre el cuerpo como origen del poder reconociendo que éste a largo de los tiempos ha sido supliciado, torturado y subordinado por diferentes dispositivos de poder con el fin de lograr una sociedad disciplinada en donde se realice un constante seguimiento a las acciones que realizan los individuos. En la misma línea, Castro y Carreño (2010) en su artículo denominado *Poder, control y educación de los cuerpos* publicado en la revista

Educación Física y deporte N° 29, realizan una revisión del poder a lo largo de los tiempos y como este se relaciona con el control de los cuerpos y la dominación del individuo.

De igual manera, Valencia y Marín (2017) escriben un artículo para la Revista Kavilando denominado *El panóptico más allá de vigilar y castigar* en donde explican el panóptico como un sistema de control que se ha convertido en una herramienta efectiva para el disciplinamiento y dominación social que posibilita al mismo tiempo vigilar e inspeccionar a los individuos.

En relación con lo anterior, Suárez (2015) realiza una monografía en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas denominada *Tercer Cuerpo. Un cuerpo mediador entre las pulsiones y la represión* donde se hace alusión a un cuerpo reprimido que se relaciona directamente con la tensión entre lo individual y lo social, esto mediado por instituciones que instauran comportamientos y conductas en los individuos, regulando sus maneras de expresar, pensar y sentir.

Adicionalmente, Aranda & Carvajal (2020) desarrollaron un trabajo investigativo titulado *Estudio de caso: Desarrollo de la identidad de género en la niñez temprana*, en el que evidencian como el proceso de construcción de la identidad de género gira entorno a la constante interacción que tiene el individuo con los diferentes contextos por los que se abre paso, y cómo en dicha relación éste va interiorizando patrones de conducta de una sociedad patriarcal.

Ahora bien, a nivel internacional, Pincheira (2006) en su Tesis de Maestría de la Universidad de Chile denominada *Cuerpo, poder y resistencia* problematiza la corporalidad y la relación existente entre cuerpo y dimensión social, reconociendo que los órdenes sociales están ligados a la aplicación de tecnologías, métodos y técnicas que posibilitan la construcción de cuerpos dóciles y subordinados. Bajo la misma línea, Calderón (2017)

escribe un trabajo que permite comprender diferentes miradas sobre el tema en cuestión. La tesis de grado fue publicada por la Universidad San Francisco de Quito de Ecuador, titulada *Building stories y el cuerpo posmoderno*, en éste se puede evidenciar que el cuerpo contemporáneo se ve como un ideal de proyecto, pues al ser éste un producto de condiciones culturales que modifican la forma en la que se percibe, erige y construye cada organismo, dando lugar a una visión comercial en la que el cuerpo pasa a ser percibido como un producto consumible que se ofrece a la vista y deseos de los demás generando una represión corporal a causa de los estereotipos sociales.

Por otro lado, aparece la segunda categoría denominada *Factores socioculturales - codificación corporal*, la cual está compuesta por cinco documentos que permiten evidenciar cómo los diversos entornos en los que transita el ser humano son factores que condicionan y promueven cierto tipo de prácticas que codifican corporalmente al sujeto para vivir en sociedad. Inicialmente, a nivel local Alfonso et al. (2021) realizaron un proyecto de investigación titulado *Influencia en la conducta de presión social ejercida en adolescentes del colegio Santo Tomás de Aquino*, dicha investigación se centra en la presión social normalizada dentro del plantel educativo a la que se tienen que enfrentar los estudiantes, afectando de esta manera el libre desarrollo de sus capacidades a causa de las diversas alteraciones en el ambiente en las que estos se encuentran inmersos.

Desde otra perspectiva, Andrade (2016) en su trabajo de grado denominado *Libertad de expresión: Un estudio jurídico comparado con la doctrina CIDH y la jurisprudencia nacional*, busca a través de un derecho de libertad permitir que las múltiples manifestaciones presentes en la cultura colombiana puedan hallar resguardo bajo el amparo de las jurisprudencias (leyes) permitiéndoles así, el autoconocimiento y la libre expresión.

Tabla 1. Análisis documental de la influencia social en la cohibición corporal.

Título/Autor/Año	Esencia del trabajo	Aporte
Adolescencia y depresión Graciela Pardo Adriana Sandoval Diana Umbarila 2004	Revisión de los principales factores de riesgo en los jóvenes, puesto que es una etapa en donde existen mayores posibilidades de sufrir depresión ya que comprende grandes cambios físicos, psicológicos, cognitivos y socioculturales.	Este trabajo de grado nutre los referentes de la problemática en cuanto a la estructura y formación de la personalidad del individuo.
Autoestima y aceptación de la imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de Santa Marta (Colombia) María Montoya Sierra, 2019	En este artículo se reconoce la adolescencia como una etapa en la cual se desarrollan y se terminan estructuras de la personalidad como la autoestima y el autoconcepto, en cuanto a sentimientos, comportamientos, pensamientos, evaluaciones y a la imagen que se tiene de sí mismo, estando todo esto ligado a las imposiciones sociales.	El artículo aporta a los referentes teóricos de la problemática ya que se reitera que muchos jóvenes no se aman tal cual son, o no se aceptan por aspectos de su imagen corporal. Esto, teniendo en cuenta que las sociedades crean prototipos ideales, los cuales son poco alcanzados por estos.
Una reflexión sobre las investigaciones de Foucault del cuerpo y del poder. Fabián Andrés Montua 2005	Análisis del cuerpo como origen del poder donde durante mucho tiempo el cuerpo se ha visto subordinado a dispositivos de poder que lo han marcado y sometido a una sociedad disciplinada que utiliza diferentes procedimientos para formar y moldear a los individuos.	Este artículo fortalece los referentes teóricos en cuanto al conductismo y la cohibición por parte de los mecanismos de control que instaura la sociedad.
Poder, control y educación de los cuerpos. Jenny Castro Juan Carreño 2010	Revisión del transcurso del poder, enfocándose en el control de los cuerpos y la repercusión que ha tenido en estos los medios de comunicación y la educación, que de alguna u otra manera funcionan como estructuras de dominación.	Este estudio aporta a los referentes teóricos de la problemática en cuanto a que la sociedad impone y someten al individuo.
El panóptico más allá de vigilar y castigar. José Valencia Mayda Marín 2017	Abordaje sobre la concepción de un sistema de inspección llamado panóptico el cual es concebido como un sistema de control y construcción histórica que a lo largo del tiempo se convirtió en una herramienta efectiva para el disciplinamiento y/o dominación social.	El artículo refuerza los referentes teóricos de la problemática en cuanto a que el ser humano vive vigilado en tanto sus acciones y pensamientos impidiendo, limitando o condicionando su libertad. A fin de castigar su cuerpo y mente, en algunos casos mediante el suplicio.
Tercer Cuerpo. Un cuerpo mediador entre las pulsiones y la represión. Oscar David Suárez Bejarano 2015	Existe un cuerpo reprimido que se relaciona con la tensión entre lo individual y lo social, donde algunas instituciones han instaurado comportamientos y formas de actuar en los individuos.	Esta monografía aporta a los Referentes teóricos de la problemática donde se ingiere que hay una sociedad que regula la manera de expresar, pensar y sentir del individuo.
Estudio de Caso: Desarrollo de la Identidad de Género en la Niñez Temprana María Fernanda Bonilla Aranda Angui Yohana Carvajal Arenas 2020	Éste estudio muestra cómo los procesos de interiorización de una cultura patriarcal son transmitidos y replicados a través de los contextos donde se desenvuelve el individuo.	Este artículo es importante para los referentes teóricos de la problemática, porque resalta la afectación en la personalidad del niño que la familia ocasiona
Cuerpo, poder y resistencia Iván Pincheira Torres 2006	Aquí se reconoce la importancia de entender los cuerpos en el orden social en el que se encuentran inmersos, ligados a la construcción de cuerpos en gran medida dóciles, moldeados y subordinados, resultado de diferentes tecnologías, técnicas y métodos que son aplicados por la sociedad.	Esta tesis nutre los referentes teóricos de la problemática ya que se identifican y se evidencia los diferentes dispositivos del entorno que afectan y codifican la corporalidad del ser humano.
Building stories y el cuerpo posmoderno. Christopher Andrés Calderón Coppiano 2017	Se plantea que el cuerpo se ve como un producto desde una visión comercial en la que el cuerpo pasa a ser percibido como un producto consumible que se ofrece a la vista y deseos de los demás generando una represión corporal.	Esta propuesta contribuye de una manera significativa a los referentes de la problemática ya que se hace hincapié a un cuerpo visto como producto desde los mecanismos de poder y dominación social.

Nota. Elaboración propia.

Dando continuidad, a nivel nacional Hincapié & Quintero (2012) elaboraron un artículo llamado *Cuerpos sometidos, sujetos educados. Apuntes para una interpretación de*

las luchas discursivas por la construcción de la educación sexual en Colombia, en este apartado se evidencia la homofobia como factor inherente del sistema educativo, debido a un caso en el que se expulsan a dos estudiantes por ser homosexuales, lo que da lugar a inferir de cómo el currículo condiciona y homogeniza la identidad sexual de sus alumnos, reprimiendo simultáneamente su libertad corporal.

Por otro lado, se encuentran dos artículos de índole internacional, el primero escrito por Domene (2017) denominado *La función social e ideológica de las fiestas religiosas: identidad local, control social e instrumento de dominación*, el cual aborda la religiosidad popular como sistema utilitarista empleado para satisfacer necesidades climáticas o sanitarias, llevando así un control en el pueblo llano debido a que se les hace creer que existe un paralelismo entre Dios, la virgen y los santos en relación con el rey y la aristocracia; lo que genera cierto control y dominancia basado en la noción de lo sacro e impoluto. Por último, se encuentra un trabajo investigativo realizado por Peris et al. (2013), *Autoestima corporal publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes*, investigación llevada a cabo con 200 adolescentes de 14 a 18 años quienes fueron seleccionados aleatoriamente y con los cuales se evidencia el papel importante que tiene la autoestima corporal frente a la forma en que se interactúa por redes sociales y como estas al mismo tiempo causan una confusión a la identidad.

Finalmente, se plantea otra categoría denominada *Emancipación* la cual está en directa relación con la solución a la problemática aquí presentada, dentro de esta se logran identificar ocho documentos. A nivel local, Nacional e internacional. Para dar inicio, a nivel local se presenta lo siguiente, Salazar (2009) en su artículo denominado *La Educación para la emancipación* hace hincapié en que los docentes son el primer referente para una educación para la emancipación en cuanto a la construcción de conocimiento y procesos

formativos. Así, el docente debe tener como propósito construir una pedagogía emancipadora donde resalte el valor de la experiencia en medio del acto educativo.

Tabla 2. Análisis documental de la relación factores socioculturales – codificación corporal.

Título/Autor/Año	Esencia del trabajo	Aporte
Influencia de la conducta de presión social ejercida en los adolescentes del colegio santo Tomás de Aquino 2021. Martin Eduardo Alfonso Juan David Muñoz Andrés Felipe García Juan Manuel Perdomo 2021	En este proyecto de investigación se puede ver reflejada como la presión social que se encuentra normalizada en este colegio, genera que los estudiantes tiendan a cambiar su forma de comportarse, trayendo consigo problemas académicos e individuales por querer seguir la moda que impera en el momento.	Ayuda a nutrir los referentes de la problemática en cuanto a la presión social a la que se enfrentan los estudiantes al actuar según los diversos estereotipos sociales que se instauran constantemente en la sociedad. Lo que de una u otra manera altera la forma de proceder de cada uno de estos, limitando o dejando a un lado su verdadero y genuino sentir.
Libertad de Expresión: Un estudio jurídico comparado con la doctrina CIDH y la jurisprudencia nacional. Javier Eduardo Andrade Rocha 2016	En este trabajo de grado se realiza una investigación, en la que se pone en evidencia el derecho de libertad de expresión de acuerdo con la cultura, población, creencias religiosas y responsabilidades profesionales de cada ciudadano o población en Colombia.	Nutre los referentes teóricos de la problemática, ya que se plantea que la libertad es afectada por los diferentes contextos con los que interactúa el ser humano. Ocasionando codificaciones a su cuerpo debido a los patrones y normas que posea su comunidad.
Cuerpos sometidos, sujetos educados. Apuntes para una interpretación de las luchas discursivas por la construcción de la educación sexual en Colombia. Alexander Hincapié Sebastián Quintero 2012	En este artículo que parte del caso de dos estudiantes que son expulsadas de un colegio por su orientación sexual, se hace evidente la necesidad de abordar la educación sexual por medio de proyectos pedagógicos que surgen bajo directrices del Ministerio de Educación con el fin de erradicar la homofobia como un producto normalizado de la educación.	Este artículo aporta a las evidencias de la problemática, ya que se evidencia como los cuerpos son sexualizados y por ende discriminados al no cumplir con los estándares “normales” (en cuanto a la orientación sexual) por lo que se obtiene un cuerpo que se cohibe y actúa según los estándares aceptados por la sociedad.
La función social e ideológica de las fiestas religiosas: identidad local, control social e instrumento de dominación. José Fernando Domene Verdú 2017	Este artículo da cuenta de cómo la religión católica por medio de sus creencias extrapoladas de otras culturas, han construido un sistema utilitarista, el cual por medio de la fe es capaz de manipular y controlar al pueblo llano; haciendo ver simultáneamente a la aristocracia como deidades.	Aporta en cuánto a que instituciones como la iglesia también influyen en la regulación del comportamiento del individuo. Pues al educar desde la ideología cristiana, se busca un cuerpo que cumpla con los mandatos y preceptos de la iglesia; restringiendo su actuar a voluntad.
Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. Montserrat Peris Carmen Maganto Lorea Kortabarría 2013	Se refleja la preocupación que tienen los adolescentes por construir una imagen corporal a partir del despertar sexual; todo esto mediado por las redes sociales quienes representan simultáneamente confusión en su identidad, ocasionándoles problemas de autoestima.	Este artículo aporta a los referentes de la problemática, debido a que la tecnología y las redes sociales son imperativos para la consolidación y desarrollo de la autoestima. De ahí que, el cuerpo sea visto como un ente virtual que se cohibe por causa de la imagen corporal que se genera en la red.

Nota. Elaboración propia.

Ahora bien, Buitrago (2021) en su trabajo de investigación llamado *Proceso de emancipación de mujeres que han vivenciado pauta violenta en pareja* de la Universidad Santo Tomás indica que la agresividad y la violencia son constitutivas del ser y se van afirmando desde la infancia siendo la mujer la más afectada a nivel físico y mental en donde la construcción de procesos de emancipación y autonomía son la base principal para una

posible solución, en donde cada mujer puede establecer nuevas relaciones consigo misma y con los demás, esto con el sentido de poder elegir sobre su propia existencia e identidad

Así mismo, Guerrero y Pérez (2018) en su proyecto de grado llamado *Educación Física para Orientar el Carácter Emancipador* de la Universidad Pedagógica Nacional abordan varios referentes teóricos respecto al tema, por lo que ha sido de gran ayuda para el rastreo de información respecto a problemáticas que abordan están problemática, ahora bien, en este proyecto se plantea que en el ámbito informal existen actitudes y pensamientos conformistas tanto a nivel social como individual aceptando condiciones de su vida que pueden afectar su vivir, es así que se emplea la emancipación para lograr que el ser humano comprenda su vida y realidad desde la libertad y la independencia ante los diferentes factores que limitan y refrena su vida, es por ello, que esta propuesta nos impulsa a trabajar en la formación de un ser espontáneo y autónomo que se comprenda así mismo y al otro, frente a su sentir y actuar.

Seguidamente, Otero (2019) efectuó un trabajo de grado, cuyo nombre es *La danza y la expresión corporal como estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de las relaciones entre padres con niños y niñas del jardín 1, del colegio Rafael Bernal Jiménez*, centrando el cuerpo infantil como un dispositivo de domesticación y domesticación en la escuela, resaltando estos cuerpos como poseedores de lenguajes, conocimientos y diversas formas de expresión.

Del mismo modo, Ávila, Cañón & Tinjacá (2015) elaboran un Proyecto Educativo en la Universidad libre, titulado *Desinhibición de la capacidad expresiva*, a través de una propuesta didáctica basada en juegos de representación, en niños de segundo b, de básica primaria, de la I.E.D Marco Tulio Fernández, Sede B, jornada mañana, de Bogotá en el cual se evidencia que en la escuela hay una problemática sobre la existencia de actitudes inhibitorias respecto a la expresividad de emociones y sentimientos que afectan directamente

al libre desarrollo de la personalidad del estudiante, donde el juego surge como estrategia para mediar esta problemática.

Otro de los documentos hallados es un artículo creado por Conde y Ramos (2015) denominado *Nuevas pedagogías del cuerpo para la transformación de las subjetividades subordinadas en subjetividades emancipadas* en el cual se plantea que hay cuerpos sujetos, sometidos, dominados y dependientes en los diferentes contextos, y donde es a través de los ejercicios del cuidado y del conocimiento de sí mismo que el individuo puede lograr transformarse y de esta manera constituirse en un ser emancipado.

Para dar continuidad, a nivel nacional se halla un artículo científico de la Universidad de Manizales hecho por Gómez y Macias (2018) nombrado *Percepciones sobre el cuerpo de la comunidad gay perteneciente al Ballet Folclórico del Cauca de la Ciudad de Popayán* en el cual adentran su investigación hacia la mirada del cuerpo bajo la negación y el miedo como muestra de represión en donde a través de las danzas se busca modificar las perspectivas de cuerpo, liberación e inspiración de la comunidad gay buscando sacar todo lo que se lleva adentro sin restringir su conducta, teniendo en cuenta que el cuerpo es el medio por el cual se adoptan diversas formas de expresión y esté es visto como el lienzo del ser en el que se evidencian transformaciones como lo pueden ser la orientación sexual, los gustos y la percepción de sí mismo.

Desde otra perspectiva, a nivel internacional se da cuenta de un trabajo de grado de la Universidad de Valladolid de España titulado *Expresión corporal: desarrollo de la desinhibición a través del juego*, Sanchidrián, (2013), el cual menciona que existe la posibilidad de desinhibir a los estudiantes en el aula a través del juego, lo cual posibilita la libre expresión corporal del niño, pretendiendo que mediante dinámicas lúdicas se genere la desinhibición en los espacios educativos, esto con el fin de beneficiar a los alumnos a nivel socio afectivo y motriz.

Por otra parte, Patón (2007) el cual es llamado *Emancipación juvenil y políticas de vivienda en Europa* de la Universidad politécnica de Catalunya de Barcelona, en donde señala que la emancipación juvenil está relacionada con la independización defendiendo así que es importante brindar más oportunidades a la juventud en pro al mejoramiento de su bienestar, de tal manera que se resalta la importancia del desarrollo autónomo ya que esto afecta en las actitudes y la predisposición de los jóvenes de manera positiva.

Finalmente se puede evidenciar que la presente problemática no ha sido abordada puntualmente, sin embargo, si ha sido analizada desde otras aristas las cuales han posibilitado fundamentar todo lo anteriormente expuesto, es así que a través de las tres categorías propuestas se realiza un análisis académico que permite reconocer los elementos fundantes de la cohibición corporal.

En primer lugar, es posible entender el cuerpo como origen de poder que está sujeto a una sociedad disciplinaria la cual controla, domina, reprime, moldea, subordina y hace del mismo un objeto consumible que en gran medida es formado para ser dócil y cumplir todo aquello que requiere la sociedad y la cultura, así los comportamientos del individuo son controlados desde las primeras instituciones (familia, escuela, iglesia) en donde interactúa causando afectación en el desarrollo de su personalidad.

De este modo, la cohibición corporal esta permeada por diferentes factores que afectan e influyen en el afianzamiento de conductas adquiridas por cada ser humano, pues el cuerpo, a lo largo de los tiempos ha sido cohibido por los diferentes escenarios en los que transita por lo que sufre modificaciones que no solo afectan su integridad sino también repercuten en el entorno y a quienes hacen parte de éste.

Con lo anterior, es posible entender que los diferentes escenarios sociales y culturales han sido los responsables de la construcción de seres humanos cohibidos cuya interacción

Tabla 3. Análisis documental de propuestas que anteceden.

Título/Autor/Año	Esencia del trabajo	Aporte
La Educación para la emancipación Ricardo Delgado Salazar 2009	En este artículo se identifica el rol docente como el primer referente para una educación para la emancipación en cuanto a la construcción de conocimiento y procesos formativos. De manera que el docente debe tener como propósito construir una pedagogía emancipadora donde resalte el valor de la experiencia.	Se Analiza la emancipación como un gran proceso formativo en el cual se debe sumergir tanto el estudiante como el docente, mediado por el proceso de aprendizaje y enseñanza.
Proceso de emancipación de mujeres que han vivenciado pauta violenta en pareja Blanca Buitrago Forero 2021	Se plantea que la agresividad y la violencia son constitutivas del ser, lo cual genera cambios de pensamientos y comportamientos afectando directamente la salud física y mental de las mujeres y como solución se establece la emancipación en donde cada mujer pueda establecer nuevas relaciones consigo misma y con los demás, logrando elegir sobre su propia existencia e identidad.	Este trabajo de investigación evidencia factores que conllevan y causan en el sujeto una cohibición constante, y en donde la emancipación surge como ese proceso de liberación y reconstrucción.
Educación Física para Orientar el Carácter Emancipador Diana Rocío Guerrero Lara Bonnie Yulieth Pérez Moreno, 2018	Aquí, se plantea que en el ámbito informal existen actitudes y pensamientos conformistas tanto a nivel social como individual aceptando condiciones de su vida que pueden afectar su vivir, es así como se emplea la emancipación para lograr que el ser humano comprenda su vida y realidad desde la libertad y la independencia ante los diferentes factores que limitan y refrena su vida.	Permite entender que el entorno existe condiciones que alteran la conducta y comportamiento del ser humano haciendo que este tome actitudes o decisiones que pueden modificar la forma de ver y estar en el mundo.
NPC para la transformación de las subjetividades subordinadas en subjetividades emancipadas Gaviota Marina Conde Rivera Érika Ramos Méndez, 2015	Este artículo busca analizar los escenarios pedagógicos en los que se desarrollan las nuevas pedagogías del cuerpo, tratando de establecer los aportes que esta propuesta pedagógica significa para el inicio de un proceso de transformación de las subjetividades subordinadas en subjetividades emancipadas.	Aporta a los referentes teóricos para la posible solución en cuanto a que hoy en día existen nuevas propuestas que propician un desarrollo integral, autónomo, y espontaneo en el ser humano.
Emancipación juvenil y políticas de vivienda en Europa Patón Casas, Juan Manuel 2007	Este artículo se enfoca en la emancipación juvenil relacionada con la independización en donde se defiende que es importante brindar más oportunidades a la juventud en pro al mejoramiento de su bienestar y se plantea la importancia del desarrollo autónomo ya que esto afecta en las actitudes y la predisposición de los jóvenes.	Ayuda a fortalecer los referentes de posible solución al problema, ya que se hace hincapié a la emancipación siendo está el principal objetivo del presente PCP
Percepciones sobre el cuerpo de la comunidad gay perteneciente al Ballet Folclórico del Cauca de la Ciudad de Popayán Edna K. Gómez Muñoz Yiddi Melissa Macías Muñoz, 2018	Este artículo científico habla sobre la mirada del otro sobre el cuerpo marcado por la negación, el miedo como represión del cuerpo, danza como inspiración de libertades y el cuerpo como lienzo de las memorias vividas.	El cuerpo es un mundo de experiencias, significados y sentidos, pero que este puede ser visto y tratado desde una sociedad consumista, por ello la importancia de romper con todos esos estigmas que han sometido.
La Danza y la Expresión Corporal como Estrategias Pedagógicas para el fortalecimiento de las relaciones entre Pares con Niños Y Niñas de “Jardín 1” Del Colegio “Rafael Bernal Jiménez” María del Pilar Otero S., 2019	En este trabajo de grado se elabora una cartilla o guía metodológica en la que se pretende dejar en manifiesto que el cuerpo infantil posee su propio lenguaje, conocimiento y formas de expresarse; partiendo de la premisa que determinan cómo el cuerpo del infante puede ser un dispositivo de dosificación y domesticación en la escuela, olvidando las características propias que este posee.	Aporta a las evidencias teóricas de la solución del problema, ya que aquí se plantea que existen estrategias como la danza, para emancipar al ser humano.
Expresión corporal: desarrollo de la desinhibición a través del juego Sanchidrián Rubén, 2013	Se plantea que en el aula hay una inhibición constante que afecta la expresión corporal y el comportamiento del niño, y que el juego fortalece la desinhibición y beneficia a los alumnos a nivel socio afectivo y motriz.	Referentes de la problemática al reiterar que la expresión corporal se ve afectado por los diferentes cánones sociales y los antecedentes al plantear una solución basada en el juego.
Desinhibición de la capacidad expresiva, basada en juegos de representación, en niños de segundo b, de la I.E.D Marco Tulio Fernández, Sede B, Oscar E-Ávila R. Andrés F. Cañón C. Sergio R. Tinjacá, 2018	En el contexto escolar existen distintas actitudes inhibitorias en el estudiante como el aislamiento y el desinterés respecto a la expresividad, los que impide que el estudiante exprese sus emociones y sentimientos con libertad.	Este trabajo fundamenta los antecedentes ya que posibilita extraer que desde una edad muy temprana el ser humano suele cohibirse.

Nota. Elaboración propia.

con el entorno es limitada generando a su vez que sea poco espontánea, esto es causado en gran medida por la falta de comprensión por parte de los individuos que comparten el mismo espacio, de ahí que se busque formar cuerpos con la capacidad de expresar libremente aquello que sienten, piensan y quieren sin dejar de lado el respeto por las diferencias y particularidades del otro, lo que quiere decir que mi libertad existe en la medida que la del otro sea respetada.

Asimismo y en segundo lugar la presión social ejercida por las diferentes instituciones causa repercusión en la conducta de los individuos, pues se busca controlar y manipular el cuerpo, así todo aquello que impone la sociedad en ocasiones lleva a la discriminación de los cuerpos por pensar y accionar de manera distinta a lo que se tiene establecido, la creación de estereotipos reprime el cuerpo y lo llevan a alterar su imagen corporal lo que al mismo tiempo causa una afectación en su autoestima.

En tercer lugar, las propuestas que anteceden sobre la emancipación permiten entender la misma como aquello que posibilita establecer relaciones consigo mismo y con los demás, entendiendo así la libertad y la independencia como elementos constitutivos del desarrollo autónomo. En algunos trabajos se menciona la expresión corporal y la danza como una estrategia para lograr la emancipación pues se considera el cuerpo como un lienzo de las memorias vividas y una inspiración para las libertades.

Así pues, el abordaje de la cohibición corporal se convierte en algo novedoso pues como se sustenta previamente hace parte de un fenómeno social latente que afecta en gran medida el desarrollo holístico de los seres humano ya que aglutina diferentes factores los cuales causan una afectación directa en el cuerpo y en la manera en la que el individuo expresa todo aquello que piensa, quiere y siente.

Es así que considerando todo lo anterior, la presente propuesta busca dar solución a la problemática a través de la formación de seres humanos empáticamente emancipados que desarrollen un nivel adecuado de autonomía, conocimiento y cuidado de sí mismos y tengan la capacidad de atender a las dinámicas sociales en las que se encuentran inmersos involucrando la reflexión y el pensamiento crítico de manera constante con el fin de entender su realidad, asimismo se busca que este ser humano esté en la facultad de expresar todo aquello que siente, quiere y piensa con libertad sin trasgredir los derechos del otro o los otros.

Viabilidad del Proyecto

En este Proyecto Curricular Particular se reconoce la importancia de identificar la normativa que lo respalda, permitiendo sustentar su viabilidad tanto a nivel nacional como internacional. Con esto, se busca dar evidencia de leyes y reglamentos que posibilitan su implementación dentro de la institución educativa, esta propuesta se enmarca bajo la UNESCO (Carta internacional de la educación física y el deporte de 1978), la constitución política de Colombia, ley general de educación 115 de 1994, y el MEN (serie lineamientos curriculares educación física, recreación y deporte) aquí se precisan los fines educativos y objetivos en relación con la educación física.

Para dar inicio, según (Nacional, 1996) desde los lineamientos curriculares de la educación física, en el apartado *dimensión corporal* se mencionan dos momentos claves para el fortalecimiento y desarrollo del PCP, en primer lugar se hace énfasis en que la educación física es una práctica social que busca una formación holística, permanente, personal, cultural y social, que contribuye al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones, en el desarrollo de procesos formativos de interacción social, construcción de técnicas de movimiento, cultivo de sí mismo y expresión corporal, mediante la experiencia lúdica y recreativa. Es decir que la educación física busca la formación de un ser con capacidades diversas que le permitan su desarrollo personal y desenvolvimiento social, lo cual tiene

relación directa con la propuesta en cuestión, porque su objetivo incide en los diferentes procesos formativos enunciados.

En segundo lugar, los lineamientos curriculares expuestos por el Ministerio de Educación son pertinentes porque se hace hincapié en el desarrollo de la competencia expresivo corporal, donde el cuerpo y el movimiento se entienden como una unidad en donde el ser humano o la persona se relaciona e interactúa con el mundo y consigo mismo. Gracias al lenguaje corporal se da forma y expresa lo que se siente y se piensa, y por ello a través de este no solo se identifica, sino que se puede trabajar en la cohibición corporal como problema que inspira esta propuesta.

De igual forma, desde la perspectiva (Colombia C. P., 1991) se establece que todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, así, todo ser humano tiene el derecho de manifestarse y expresarse sin atentar a su integridad ni a la de los demás. Es decir que, la educación física debe atender a una formación integral donde prime la libre expresión, autonomía, libertad y decisión (art, 16 y 44), lo cual sin duda se relaciona con una emancipación comprendida en el marco de una liberación responsable guiada por el autorrespeto y el respeto hacia el otro.

Bajo la misma lógica la (UNESCO, 1978) Carta Internacional de Educación Física y el deporte respalda la pertinencia de trabajar en procesos emancipatorios constitutivos de la personalidad por medio de la educación física porque el documento enuncia que esta aporta diversos beneficios tanto a nivel individual como social, en relación a la salud e integridad física del sujeto, donde este tiene como derecho fundamental acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, siendo estos indispensables para el pleno desarrollo de la personalidad (art, 1), es así que desde la presente propuesta curricular

se busca que el sujeto desarrolle todas sus facultades físicas, intelectuales y morales donde alcance un nivel de realización correspondiente a sus capacidades e intereses dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de su vida social.

Adicionalmente, el objeto de estudio de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) es la experiencia corporal la cual posibilita la relación consigo mismo, con los demás y el entorno rompiendo esquemas tradicionales que determinan el cuerpo desde una perspectiva mecanicista, de esta manera el actual proyecto reconoce la Educación Física como un medio donde se fomentan nuevas posibilidades de ser permitiéndole al sujeto desenvolverse, crear, comunicar y expresarse de manera más consciente en los diferentes ámbitos, fortaleciendo el desarrollo de su personalidad.

Por otro lado, la ley general de educación esclarece que la educación es un proceso social de aprendizaje y enseñanza que facilita y proporciona los diferentes conocimientos, valores, hábitos y creencias encaminados a la promoción y preservación de la salud y la higiene, como también a la prevención integral de problemas socialmente relevantes (art, 5, 12 y 13). Es así, que mediante esta propuesta curricular se busca un fortalecimiento y desarrollo físico, cognitivo, moral, espiritual, y armónico en el sujeto, dándole la posibilidad y capacidad de expresarse dentro de la sociedad, donde prevalezca el crecer, convivir y la construcción de la identidad en igualdad, equidad, y responsabilidad.

Es así, que las anteriores leyes permiten ver la viabilidad del presente proyecto con el cual se busca transformar las acciones que limitan y cohibe al ser humano impidiendo que este no se exprese libremente, es así que la solución a esta problemática parte de generar herramientas y espacios donde este se manifieste desde las diferentes posibilidades motrices, acciones , y experiencias liberadoras mediadas por el cuerpo y el movimiento, con el fin de cambiar los imaginarios sociales que se tienen frente a la educación física.

Perspectiva Educativa

En el presente capítulo se expone y fundamenta la concepción que se tiene de la sociedad contemporánea y el tipo de ser humano que se pretende formar, resaltando las características principales que conforman al mismo, teniendo en cuenta el área humanística en donde se hace alusión a una teoría de desarrollo humano que concibe al sujeto como un agente de transformación constante el cual a través de la reflexión logra empoderarse de sí mismo y de esta manera encaminarse hacia la emancipación.

Desde el área pedagógica se busca la resignificación de la educación, donde se supere la formación basada en la repetición de contenidos y se posibilite la formación de sujetos que sean capaces de entender críticamente su mundo y a sí mismos; y desde el área disciplinar la Experiencia Corporal como perspectiva humanística de la educación física apunta a una emancipación configurada desde el autoconocimiento, autocuidado y reconocimiento de sí mismo y del otro, contribuyendo al desarrollo de la emancipación empática a través de procesos intercorporales con el fin que el sujeto se comprenda y comprenda su realidad.

La sociedad contemporánea: una sociedad líquida

El capitalismo por medio de la publicidad y de los patrones de éxito y de belleza, no solo nos va conduciendo hábilmente al consumo, sino que se mete dentro de nuestras cabezas y determina las formas de amar, las relaciones sexuales, los vínculos afectivos y emocionales a todo nivel (Mendoza, 2022, p.93)

En la actualidad la sociedad se caracteriza principalmente por vivir con un afán desmesurado en donde la productividad y el consumo se han convertido en uno de los principales fines de la actividad humana, es por esto que la educación está siendo direccionada hacia la formación de seres humanos que únicamente cuenten con habilidades útiles y altamente aplicables para la generación de beneficios a nivel económico, esto sin duda alguna permite entrever que se avecina como lo menciona Nussbaum (2015) una crisis

mundial de la educación pues esta es entendida como un medio para promover el crecimiento económico.

La formación para la producción, la competencia y el lucro ha puesto en riesgo otras habilidades que son igualmente cruciales para el desarrollo y mantenimiento de una cultura mundial decente, capaz de entender y dar solución a las problemáticas que la rodean, estas habilidades que poco a poco se van perdiendo están relacionadas con las humanidades y las artes, con la capacidad de pensar críticamente e imaginar comprensivamente la situación del otro, con la posibilidad de entender y comprender la realidad en la que cada uno se encuentra inmerso (Nussbaum, 2015). Así, la constante formación hacia la producción no solo imposibilita el desarrollo reflexivo del ser humano y lo sumerge en el mundo del consumo, sino que además condiciona el cuerpo a formas determinadas de obediencia.

En consonancia, es posible afirmar que la sociedad contemporánea propicia la formación de seres humanos vistos como máquinas útiles, que solo tienen la capacidad de desarrollar actividades o labores instrumentales, que carecen de reflexión, pensamiento crítico y empatía, pues el mundo de la producción los lleva a una intensa competitividad en donde solo importa la satisfacción de necesidades y deseos individuales, un mundo donde prima la obtención de bienes materiales y se deja de lado el sentir del otro.

Igualmente, la sociedad se encarga de establecer diferentes normas y reglas que, si bien permiten controlar y mejorar la convivencia dentro de las comunidades, también tienden a reprimir y cohibir a los individuos de expresar libremente todo aquello que sienten, piensan y quieren, esto se puede evidenciar dentro de las diferentes instituciones o escenarios que se encargan de la formación del ser humano, por ejemplo, la familia, la escuela, la iglesia, la calle, el trabajo, entre otros, así es dentro de estos contextos que se suprime el desarrollo del pensamiento crítico y se motiva la satisfacción de necesidades únicamente individuales.

Así, dentro de esta sociedad canonizada y acelerada que se preocupa desmedidamente por la producción y el control de las masas aparece la necesidad de concentrar la riqueza de manera individual y surge la tendencia hacia el consumo excesivo de bienes y productos, Bauman citado por Posadas (2013, p.117) define el consumo “como parte de la supervivencia biológica, como parte inherente de la vida humana, pues está adscrito como esencia que no cambia en lo cualitativo sino en lo cuantitativo. Únicamente es variable cuando se modifican las formas y cantidades de acumulación”, por lo tanto, el consumo hace parte de la vida social y se da cuando su propósito pasa de ser una necesidad existencial o inmanente a una necesidad construida al querer o desear algo (Posadas, 2013). De este modo, el consumo se convierte en una actividad central del ser humano que lo encamina hacia el materialismo y la hostilidad, de querer todo aquello que desea y considera satisfactorio sin conservarlo por mucho tiempo, todo es desechable en el menor tiempo posible.

Como resultado la sociedad consumista suele preocuparse principalmente por la rápida satisfacción de placeres y deseos, lo cual genera una apetencia desmedida por sobresalir en los círculos sociales y adquirir todos los bienes que se encuentran en el mercado, pues de no ser así empiezan a surgir sentimientos de inferioridad y atraso por parte de quienes no obtienen todo lo que se quiere, este voraz mundo del consumo no solo promueve el individualismo sino que además lleva al ser humano a pensar en solo lo material, en aquello que se puede tener dejando de lado todo aquello que compone el ser.

Por consiguiente, es la misma sociedad quien conduce a la poca reflexión y pensamiento crítico propiciando que los valores fundamentales y necesarios para vivir en comunidad de manera armónica, vayan desapareciendo, el ser humano ya no se preocupa por el bienestar del otro, al contrario, lo único que prima es su propia comodidad, pues lo material como se mencionó con anterioridad empieza a ser la prioridad, no obstante, es posible evidenciar además una comodidad intelectual, pues el ser humano entra en una zona

de confort en donde considera que ya ha aprendido todo lo necesario y se niega a la posibilidad de seguir explorando el mundo.

Ahora bien, el mundo del consumo esclaviza al ser humano y lo somete constantemente a sus dinámicas sociales, induciéndolo a que sienta necesidad de la aprobación social y a la vez suprima todo aquello que lo configura y lo hace un ser subjetivo, es decir que la sociedad limita la posibilidad de expresarse con libertad, de este modo, Guerrero & Pérez (2018) aseveran que:

Las reglas sociales moldean las diversas formas de actuar y de ser; es ahí, donde se asumen roles que atienden a un ideal de sociedad determinando estereotipos de cuerpo que se asocia al comportamiento del ser humano. Es así como las entidades políticas, religiosas y económicas son quienes apuntan, según sus propios intereses, a un tipo de ser que no se reconoce y que no reconoce al otro, de manera que se homogeniza el sentir, pensar y actuar ante los asuntos que atañe al hombre como individuo y como ser social (p. 51).

Es así, como el ser humano cree que tiene la libertad de elegir todo aquello que desea, sin embargo, es la misma sociedad a través de los organismos políticos, económicos y religiosos la que lo condiciona e induce a desear o querer adquirir cierto tipo de bienes e ideales, los cuales buscan incursionarlo de manera desapercibida al consumo desmedido, incitando además a un colosal apego por lo material (finca raíz, aparatos electrónicos, ropa, calzado, automóviles, productos cosméticos, entre muchos más) logrando así que se deje de lado todo lo demás.

Dicho lo anterior, es menester aludir a otro de los elementos que caracteriza la sociedad contemporánea y que con la veraz competitividad suele aumentar generando afectaciones en las relaciones sociales, aquí se hace referencia a la violencia la cual según

Zuluaga (1993, p. 99) es un elemento característico de la sociedad humana pues se encuentra en el origen mismo del vínculo societario, su naturaleza es transhistórica, no tiene un desarrollo lineal y no se manifiesta de la misma manera en todas las sociedades ni sigue una evolución determinada, esto quiere decir que a medida que transcurre el tiempo se da origen a reorganizaciones de la misma.

Esto, se refiere a que la violencia está siempre presente en la sociedad y se manifiesta de diversas maneras las cuales sin lugar a duda causan fuertes repercusiones en los individuos y los vínculos sociales que se generan dentro de la cultura, pues altera el bienestar de la comunidad, el afán por la adquisición de bienes materiales, el individualismo, el egoísmo y la ambición se convierten en factores determinantes que conducen a los individuos a enfrentarse constantemente sin medir las consecuencias y repercusiones que causa esto para los demás individuos y el ambiente en el que se encuentran inmersos. Igualmente, como se abordó en el capítulo anterior la violencia puede llevar o inducir en la cohibición corporal además de causar afectaciones en la totalidad del individuo.

Reconociendo las características de la sociedad contemporánea se hace posible aseverar que la misma se encuentra en un momento crítico en el cual los individuos sin darse cuenta están destruyendo el mundo y por supuesto se están aniquilando a sí mismos, es un momento en el que el consumo excesivo y el individualismo lleva a olvidar lo valioso e importante de la vida, induciendo al ser humano a entrar en un dilema del cual cada día se hace más difícil salir.

No obstante, aún es posible accionar para intentar modificar todo aquello que desfavorece al ser humano y lo conduce a la desolación, de ahí que es a través de la educación que existe la oportunidad de crear e imaginar un nuevo mundo, pues esta cumple un papel transformador y liberador en donde es posible formar seres humanos que

reconozcan la importancia de los valores, del pensamiento crítico y la empatía, seres humanos que comprenden su realidad y sobre todo quieran actuar para transformarla de manera positiva. Así, la formación de este tipo de seres humanos sin duda posibilitará la conformación de una sociedad más justa, equitativa y aunque suene utópico, liberadora.

La emancipación desde una mirada crítica

Hay una práctica de libertad, así como hay una práctica de dominación. Actualmente, nos movemos, somos, vivimos, sufrimos, anhelamos y morimos, en sociedades en que se ejerce la práctica de la dominación. No perdemos nada si intentamos una nueva pedagogía. Por el contrario, podemos ganar una nueva sociedad, un nuevo hombre, un nuevo mañana. (Freire, 1997, p.18)

El ser humano es un ser eminentemente social pero también un ser individual permeado por una serie de características innatas como el género, la inteligencia, la voluntad, la sensibilidad, la percepción, y la libertad, es un ser que se refleja en su accionar y pensar, el cual se encuentra inmerso en diferentes procesos de formación permitiéndole evolucionar a nivel intelectual, emocional y conductual.

Ahora bien, es importante mencionar que uno de los factores que más influye en el progreso y avance del ser humano y de las sociedades es la educación, la cual es un proceso eminentemente social, producto del ser humano y de la cultura que tiene un carácter intencional, donde conduce, guía y prepara holísticamente al sujeto para la vida, mediante la socialización y el proceso de enseñanza y aprendizaje, ahora bien, esta propuesta curricular parte desde la realidad educativa, en donde el sistema educativo ha sido uno de los principales causantes de que el sujeto sea un ser cohibido y sumiso en su actuar, sentir y pensar, produciendo una formación no para una vida emancipada si no para un mundo de intereses económicos en el cual prevalece la dominación.

Así pues, la educación directamente ha influenciado en el comportamiento y la conducta del ser humano, por las diferentes limitaciones ya sean internas o externas que impiden que el educando sea un ser autónomo que se exprese y actúe libremente, como lo afirma Chomsky (2000, p.1-5) la escuela tradicional por su institucionalidad y poder dominante ha marginado y afectado vínculos sociales, donde ha buscado sujetos dóciles que reproduzcan modelos políticos y económicos.

No obstante, se sabe que el ser humano desde que nace está sujeto a un proyecto o idea de educación donde le enseñan a ser obediente, sumiso e individualista, donde se recrean conocimientos adquiridos y no se enseña a negar, pensar, cuestionar y crear juicios ante el mundo; es decir, que en el aula mediante el proceso de enseñanza y aprendizaje se han instaurado mecanismos de control y regulación del cuerpo- sujeto, impidiendo que este sea participe de las diferentes dinámicas y formas de estar y ver el mundo.

En relación con lo anterior, es que se visibiliza el poder, el cual es mediado por diversas instituciones sociales y políticas como la escuela, a las cuales se les otorga la autoridad o la conducción de la sociedad, lo cual cambia y altera en muchas ocasiones el comportamiento del ser humano y las relaciones sociales, reduciendo los pensamientos, acciones, emociones y sentimientos a una dimensión capitalista.

Desde esta perspectiva, existe un modelo reproductivo económico en el cual la escuela busca reproducir sujetos bajo el interés capitalista, como también un modelo reproductivo en donde el estado es el que se encarga de estructurar y definir la intención educativa ejerciendo un dominio bajo la sociedad, donde los contenidos de la reproducción pueden definirse en términos de relaciones sociales, de producción, de poder, etc... Como aquellas que le dan especificidad a la forma de explotación característica del capitalismo y

cuya reproducción ha requerido la transformación de numerosas cosas (Rockwell, 2009, p. 129).

De manera que, el estado reprime mediante la reproducción que imparte e impone. De ahí que el poder no solo sea un acto de dominio si no una manera de ejercer resistencia, que en este caso se contrarrestara mediante la emancipación, por lo cual la función del maestro será convertirse en un educador y agente de cambio en búsqueda de relacionar la intención pedagógica con la realidad social que afrontan los alumnos, para así contribuir en la construcción de sí mismo, y en un desarrollo de la capacidad de pensamiento crítico para lograr leer su realidad y la de los demás. Gramsci citado en Rockwell (2009, p. 129) menciona que cuando la concepción del mundo no es crítica ni coherente, se pertenece simultáneamente a una multiplicidad de hombres masa, donde la propia personalidad se forma de manera caprichosa.

Con relación a lo anterior, se trae a colación las pedagogías críticas, las cuales buscan resignificar el papel de la educación y la práctica pedagógica enfrentándose y anteponiéndose a los diferentes cánones sociales de poder que refrenan y cohíben al ser humano. Así, estas pedagogías ayudan a visibilizar la manera como la sociedad actual afina sus mecanismos de dominación pues posibilitan entender cómo se producen y forman los sujetos a través de los dispositivos pedagógicos escolares y no escolares, en relación con el poder y la sociedad capitalista postindustrial. De este modo, las pedagogías críticas buscan de manera teórica comprender el modo como se transforma hoy el mundo y las alternativas de oposición y de resistencia que se trazan desde diferentes instituciones (Álvarez, 2001, p. 1-23).

De esta manera, es de vital importancia entender y analizar las diferentes dinámicas sociales en las que se encuentran los individuos dado que esto a su vez posibilita la comprensión del mundo desde lo subjetivo y lo objetivo, permitiendo así plantear desde

diferentes puntos de vista propuestos que lleven al desarrollo y formación de seres humanos que entiendan la importancia de reconocerse a sí mismo, de generar procesos internos que configuren y promuevan el libre desarrollo de la personalidad desde el sentir, pensar y actuar, es decir desde lo emocional, lo intelectual y lo conductual, al tiempo que se logra reconocer al otro como un ser humano único desde su propia realidad.

Ahora bien, las pedagogías críticas plantean la necesidad de preguntarse por los procesos de subjetivación más allá de la escuela misma, puesto que consideran que “La pedagogía no solo se da en las escuelas sino también en todos los emplazamientos culturales” (McLaren, 1997 citado en Álvarez, 2001, p.21) es así como la pedagogía posibilita entender más allá de la escuela la forma en la que opera, se transmite y se produce la cultura.

Por esto, se hace necesario repensar el valor y aporte que realiza la pedagogía no solo a los procesos escolares sino a la comprensión de la sociedad y la cultura, el ser humano es principalmente social por lo que es necesario entender sus procesos de formación y desarrollo desde todos los contextos en los que se encuentra inmerso, pues es a través de las experiencias que se constituye como ser humano.

Considerando lo anterior, no cabe duda, como lo menciona Álvarez (2001, p. 21) que “La pedagogía debe asumir su responsabilidad ética y política en la transformación de sus prácticas pedagógicas, con el propósito de aportar en la formación de sujetos capaces de entender críticamente su mundo y a sí mismos”. Es decir, que la pedagogía es el medio que acompaña y conduce al sujeto en los procesos de aprendizaje y enseñanza, formándolo no solo en contenidos si no en actitudes, acciones y valores que son importantes no solo para el desarrollo personal si no para la transformación de su realidad.

Asimismo, son las prácticas pedagógicas las que deben incursionar en la emancipación, pues, la libertad se ha convertido en el ideal más valioso para la humanidad,

por lo tanto se han erigido discursos permanentes que intentan alcanzarla; es así que la escuela no se puede quedar atrás, pues esta construye sus propios ideales siendo vista como un dispositivo pedagógico que ofrece diversos escenarios bajo la falsa premisa de educar cuerpos íntegros y libres cuando por el contrario su intención gira en torno a la producción de seres sometidos a estándares.

Ahora bien, de las pedagogías críticas nacen las pedagogías del cuerpo (NPC), entre ellas una propuesta por Conde & Ramos (2008, p.1-120), la cual es el sustento y la base principal que fundamenta la presente propuesta curricular en cuanto a las áreas humanística, pedagógica, y disciplinar; adicionalmente, cabe resaltar que la misma nace a partir de la necesidad de cultivar un cuerpo emancipado que se desligue de los sistemas educativos bancarios en donde se ejecutan prácticas pedagógicas escolarizadas, que educan únicamente para la producción.

Es decir que esta NPC parte de entender como se ha construido el cuerpo- sujeto al interior de los espacios de socialización y cómo mediante los diferentes escenarios pedagógicos se puede buscar una reflexión crítica de los sujetos sobre su manera de apropiarse y pensarse a sí mismos, es por ello que a partir de esta postura se encamina la construcción de ciudadanos empáticamente emancipados que sean conscientes, que se reconozcan a sí mismos, que tengan libre albedrío, control sobre sus pensamientos y emociones y por supuesto que sean autónomos. Esto, con el fin de modificar la perspectiva sobre su propio cuerpo, y una mirada diferente del otro por medio de la escucha y el diálogo.

Lo enunciado, se complementa con la mirada crítica de Paulo Freire ya que este autor se enfoca en el pleno desarrollo de la libertad, la comunicación y el desarrollo con y por el otro, por tanto, desde sus aportes teóricos se busca transformar cuerpos y mentes que cognitiva, emocional e intelectualmente han sido sometidos, a territorios libres

(emancipados), Paulo Freire citado por López (2008, p. 65), menciona que la educación tradicional o educación bancaria de los opresores, no permitirá la conciencia de la realidad y la liberación de los educandos. Esta educación sirve a la clase dominante y deja a los oprimidos en la oscuridad. De ahí que la libertad no sea una donación, si no una conquista que cada docente y estudiante debería alcanzar, para vencer este contexto educativo permeado por la violencia simbólica, es por esto que:

La educación de las masas es el problema fundamental de los países en desarrollo, una educación que, liberada de todos los rasgos alienantes, constituya una fuerza posibilitadora del cambio y sea impulso de la libertad. Solo en la educación puede nacer la verdadera sociedad humana y ningún hombre vive al margen de ella. Por consiguiente, la opción se da entre una educación para la domesticación alienada y una educación para la libertad (Freire, 1997, p.1).

En resumen, se tiene la necesidad de apostarle a una pedagogía con un carácter innovador y emancipatorio que trascienda no sólo a nivel educativo, sino a nivel personal, es decir, una pedagogía liberadora centrada en el dialogo, libertad de expresión, acción y reflexión que brinde herramientas que forjen una conciencia crítica y capaz de problematizar y enfrentar políticamente las presiones de la sociedad, en relación a las aulas tradicionales, opresivas, normalizadas y escolarizadas, es por ello, que se propiciaran nuevos espacios pedagógicos no de instrucción/alfabetización o contenidos teóricos y repetitivos si no escenarios de lecturas llenas de vivencias y experiencias nuevas, donde prime la historia de cada cuerpo, la comprensión y visión sobre sí mismo y sobre el otro.

La figura 2 se realiza con el propósito de entender como la sociedad ha generado una inestabilidad y desequilibrio en el sujeto, desde los diferentes sistemas de regulación, que directamente han afectado el pensar, sentir, y actuar del ser humano, y es por ello que las

pedagogía críticas entran a jugar un papel muy importante en la transformación del sujeto ya que estas permitirán una experiencia de sí, un reconocimiento del otro, y una educación para la vida, logrando que el sujeto pueda hacer parte del proceso emancipatorio, siendo este el que le genere nuevamente esa estabilidad.

Figura 2. Papel de lo regulativo en el desequilibrio del sujeto.



Nota: Elaboración propia.

En relación con lo anterior, se busca propiciar desde el currículo un proceso de enseñanza y aprendizaje constante y reflexivo, pues el mismo se entiende como ese plan de acción para la formación del estudiante, a partir del cual se organiza, dirige, ejecuta y controla el proceso para la formación de los recursos humanos que requiere la sociedad, teniendo en cuenta las necesidades del contexto social y los intereses y motivaciones de los actores principales del proceso (Álvarez, 2001, p. 1-112).

Así, desde esta propuesta curricular se busca apuntarle a un currículo holístico configuracional ya que este establece la relación entre el contexto social, la vida y el proceso docente o mundo de la escuela, así mismo, permite incorporar y reconocer los fenómenos, objetos y necesidades de la naturaleza y la sociedad como una realidad en donde el sujeto se

puede constituir desde los diferentes contextos políticos, sociales y culturales, generando una transformación significativa y haciendo que el sujeto haga parte e intervenga en el proceso emancipatorio.

Así, se parte de implementar este tipo de currículo ya que este integra los diferentes sistemas a nivel social, cultural e histórico, desde la familia, escuela, calle y la iglesia los cuales son instituciones en las que se encuentra inmerso el sujeto, posibilitándole una construcción y formación, así mismo, este permite que desde el rol docente se incorpore y reconozca las necesidades de la población como una realidad que necesita ser atendida ya que esta reprime, y altera los comportamientos y conductas del individuo, dando cuenta que dicho currículo ha de ser flexible y posibilitador de procesos holísticos como lo son: el reconocimiento, la aceptación, la empatía y la emancipación, los cuales le permiten observar, comprender, explicar e interpretar su realidad y la de los demás.

Ahora bien, es importante reconocer que la construcción del currículo directamente interviene en la formación del sujeto desde la educación y la cultura, el cual desde el rol docente permite generar un ideal de ser humano y de sociedad hacia la cual se desea avanzar, como lo mencionan Conde & Ramos (2008):

Las contradicciones internas del fenómeno educativo reflejan las contradicciones internas de la sociedad, pero al mismo tiempo, la educación puede llegar a constituir un medio por el que el cuerpo- sujeto se emancipe, de ahí que este tome conciencia de las contradicciones de su entorno y desde ahí se constituya en un transformador de su realidad (p. 8).

Es decir, que este tipo de currículo se aplicara partiendo del cuidado de sí mismo, el autoconocimiento, el reconocimiento del sujeto de manera consciente sobre sí mismo y sobre el otro, el conocimiento previo que tenga el estudiante sobre su realidad, la conexión con el

mundo que los rodea y la participación activa, propiciando en el estudiante la capacidad de construir, crear, facilitar, liberar, preguntar, criticar y reflexionar sobre su realidad y la del otro a nivel cultural político y social.

Así mismo, se parte de propiciar una formación del educando en su totalidad partiendo de una formación como persona desde procesos emocionales, intelectuales y conductuales, mediados por momentos de reconocimiento, praxis consciente y transformación más que por contenidos técnicos, así mismo este tipo de currículo holístico configuracional se ejercerá desde aprendizajes experienciales, vivenciales y motivacionales, donde se tienen en cuenta las diferentes necesidades que tienen los estudiantes que conforman el contexto educativo particular, así pues se busca que los procesos de enseñanza y aprendizaje desarrollados sean significativos y permitan la formación de un ser humano empáticamente emancipado.

Del mismo modo, en este currículo primará la subjetividad del sujeto atendiendo a la realidad y las necesidades tanto propias como del otro, propiciando que ese cuerpo-sujeto sea un agente y territorio activo de cambio, es decir un cuerpo empáticamente emancipado que contribuya a la ruptura de esos sistemas educativos de dominación y marginación que cohíben y reprimen.

Seres humanos empáticamente emancipados, de la cohibición a la liberación corporal

Si entendiéramos completamente las razones del comportamiento de otras personas, todo tendría sentido. (Freud, S.,1923)

El ser humano a diferencia de los demás seres vivos se ve inmerso en procesos biopsicosociales que le permiten desarrollar o potenciar la capacidad de razonar, aprender y comprender todo aquello que sucede a su alrededor. Tal y como se mencionó anteriormente, se produce una abstracción de aspectos sociales bien sea por inmersión o herencia cultural, lo

cual se encuentra permeado bajo una constante autoconfiguración y restitución de actos con, en y por el cuerpo, entendiendo éste como una unidad integradora mediante la cual se vive, actúa, comunica y ocupa un espacio en el universo. De modo que, el ser humano con el pasar del tiempo se ha visibilizado como una construcción social y un cumulo de estas, que paradójicamente “expresa” y siente todo aquello que desea, pero esto ¿Es posible dentro de una sociedad poco empática que demarca, restringe y cohibe el libre actuar?

Sin lugar a duda el ser humano desde su individualidad es también un territorio con identidad, dotado de rasgos y características propias que lo hacen diferente a los demás. Siendo capaz de apropiarse y desarrollar habilidades que le permitan mejorar su calidad de vida durante su paso por el mundo. Pero para esto, debe desligarse de las ataduras sociales y visibilizar nuevas maneras de comprender y asumir su propia realidad y la de los demás.

Es por esta razón, que se retoma como perspectiva de desarrollo humano la NPC de carácter emancipador propuesta por Conde & Ramos (2008, p. 32-38) en la que señalan que, antes de idealizar a una población resulta imperante pensarse en que el maestro debe dejar de lado su rol instructorista y transmisionista para dar paso a un rol de mediación en donde se convierte en creador de espacios que permitan desarrollar nuevas experiencias y en donde se afloran las subjetividades en todo su esplendor. De manera que, para alcanzar el ideal de ser humano que se pretende formar, es indispensable que la configuración que esto requiere se genere en un primer momento en los educadores, es decir son estos quienes deben procurar emanciparse empáticamente.

Así pues, Conde & Ramos (2008, p. 4-32), desde la perspectiva que plantean señalan que el sujeto es cuerpo y que por medio de este se logra ocupar un espacio físico en lo terrenal y garantiza la visibilidad ante los ojos de los demás, adicionalmente se encuentra dotado de mente, conciencia, emociones y sentimientos, lo cual le permite entender el mundo

en el que se encuentra inmiscuido, pero también es su medio de contacto con la realidad. Dicho en otras palabras, el cuerpo es un territorio que se manifiesta y se expresa por medio del contacto con la realidad de sí mismo y la realidad de los demás. Siendo a través de este que se obtienen experiencias y se transforma el mundo. Por tanto, señalan la importancia de configurar el cuerpo al grado de emanciparlo, lo que en este trabajo tiene como finalidad mejorar los procesos internos en pro de la libre expresión y la empatía, teniendo en cuenta que esto permite mejorar la autoestima y la percepción que se puede llegar a tener de sí mismo y de los otros. Por otra parte, mencionan que el cuerpo es el medio por el cual se logra identificar si una persona se encuentra cohibida o restringida durante su actuar.

Dicha transformación, parte de la construcción de seres humanos emancipados en donde resulta indispensable abordar y promover el cuidado de sí mismo, el conocimiento de sí mismo, la autocrítica y la crítica teniendo en cuenta que el sujeto debe conocerse, cuidarse y criticarse para posteriormente conocer, cuidar al otro y cuestionarse sobre todo aquello que sucede a su alrededor.

Con base a lo anteriormente expuesto, surge la necesidad de pensarse ¿Cómo ese sujeto puede emanciparse, entendiendo que dicha liberación no puede llegar a trasgredir la integridad o la libertad de otros? Para dar respuesta a este interrogante, se piensa que dicho ser humano debe emanciparse empáticamente, entendiendo la empatía desde Gritti (2013) como una habilidad social que le permite al ser humano ponerse en los zapatos del otro para comprender su realidad, sus necesidades y problemas, pero para lograrlo, inicialmente el sujeto debe comprenderse a sí mismo, aprendiendo a autoescucharse, autosentirse y autoobservarse, es decir que parte de lo intracorporal a lo intercorporal.

De tal manera que como se logra identificar en la figura 3 resulta imperante para la emancipación del ser, el trabajo a partir del cuidado de sí mismo, el conocimiento de sí

Figura 3. Configuración de seres humanos emancipados.



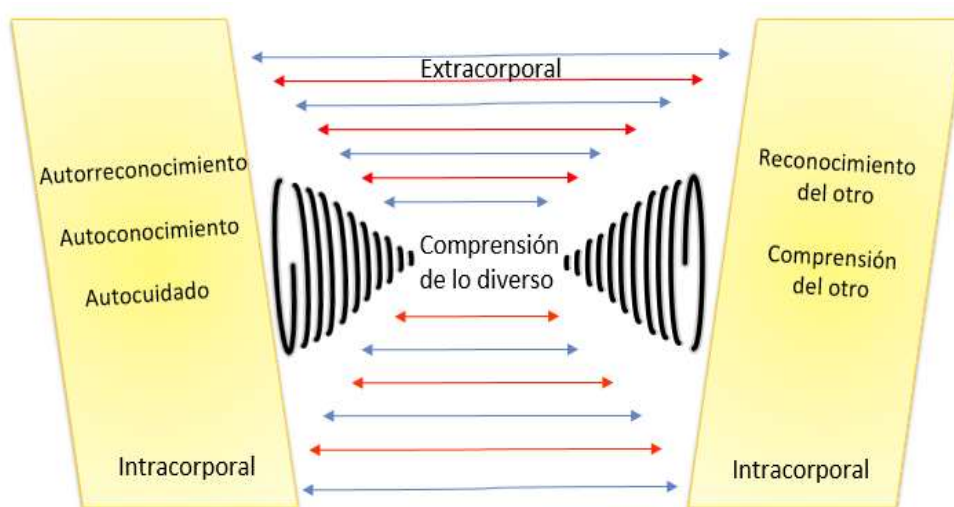
Nota: Elaboración propia.

mismo la autocrítica y la crítica. Adicionando el sentido de lo empático por lo que, se considera indispensable determinar la caracterización de un ser humano empáticamente emancipado mediante tres categorías mencionadas por Gritti (2013) las cuales son: Intelectual, emocional y conductual dentro de las cuales se busca caracterizar al sujeto desde su pensar, sentir y actuar como un ser humano que tenga la posibilidad de expresarse libremente a partir de su subjetividad, siendo capaz de generar procesos intracorporales y extracorporales, entendiendo lo intracorporal como todo aquello que conforma internamente al sujeto y lo extracorporal como todo aquello que lo rodea, es decir la sociedad y su entorno. Por lo tanto, se busca aportar en la autoconfiguración como proceso autopoietico, esto entendido como un sistema en el que el sujeto se renueva constantemente.

De manera que, mediante este proceso resulta imperante el autoreconocimiento, reconocimiento del otro y comprensión del otro, conllevando a comprender lo diverso y las necesidades que pueden llegar a tener los demás, al igual que la importancia de desarrollar la capacidad de autoconocerse y autocuidarse. Esto, dando cuenta de la tensión que se llega a

producir tanto en lo intracorporal como en lo extracorporal a través de la comprensión de lo diverso, delimitando una conexión directa entre lo que puede emerger internamente, es decir la configuración de los autos y como esto puede repercutir indirecta o directamente en la aplicación de pensamientos y conductas hacia el ambiente social, es decir hacia los otros sujetos.

Figura 4. Reflejo de lo intracorporal para el reconocimiento del otro.



Nota: Elaboración propia.

Es por esta razón que mediante las tres categorías se busca aportar en la formación de seres humanos empáticamente emancipados, a partir de la conciencia de la autoconfiguración que esto requiere. Siendo capaces de entender que pueden tomar sus propias decisiones, aceptar sus virtudes y defectos de manera que trabajen constantemente en mantener o mejorar su autoestima e indirectamente su autoimagen, autoconcepto, autoconocimiento y autovalía siendo estos autopoietizados a tal punto de desligarse de los cánones impuestos por la sociedad.

Por ende, se busca trabajar en la formación de cuerpos libres en donde los sujetos trabajen por reconocerse a sí mismos y transformarse desde su interior, dejando como resultado un cuerpo que se expresa, piensa y quiere con libertad, teniendo en cuenta que éste

es un territorio de encuentro consigo mismo y un creador de relaciones e interacciones con los otros, por lo que dicha libertad no puede excederse al punto de convertirse en libertinaje ya que de esta manera se puede trasgredir y afectar la integridad de los demás.

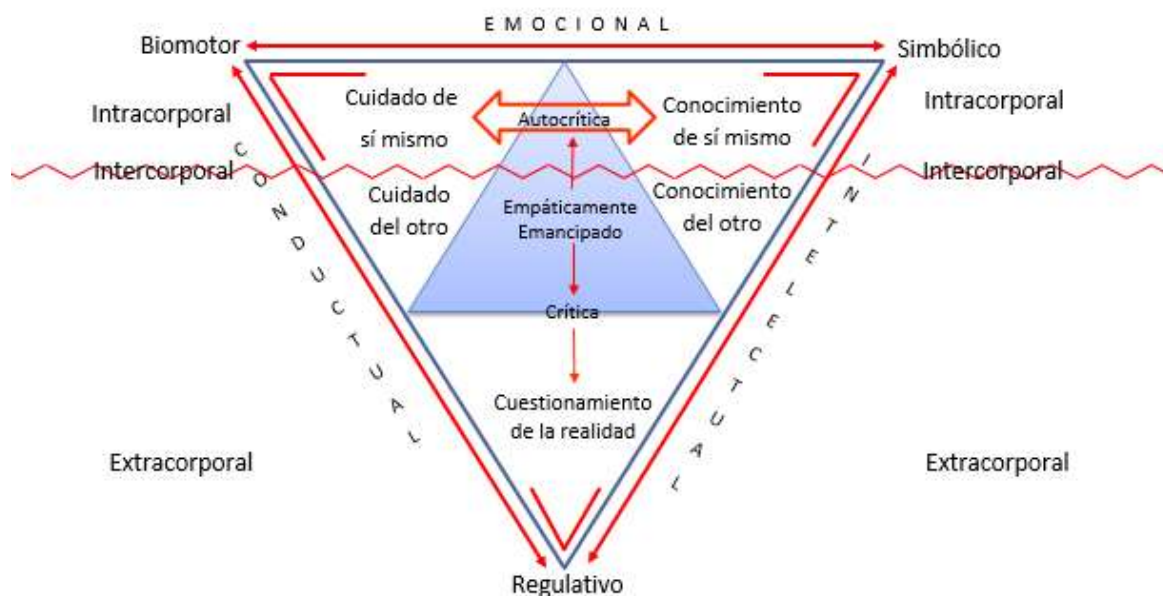
Por consiguiente, la NPC permite comprender aquellas características que debe tener el sujeto para alcanzar dicho estado de poder sobre sí mismo mediante el desarrollo de la subjetividad que se puede dar como resultado de diferentes situaciones en las que puede verse enfrentado cada ser humano. En consonancia con lo anterior, se busca que el sujeto se emancipe empáticamente de las ataduras sociales que limitan y cohiben su libre actuar lo cual genera una constante tensión entre lo “intracorporal” y lo “extracorporal” teniendo en cuenta que esto se da por no contar con la capacidad de interna de discernir, elegir, superar e incluso adoptar conscientemente las condiciones externas.

A decir verdad, dicha problemática tiene un trasfondo a nivel educativo, en donde se educa solo bajo la necesidad actual o venidera en el marco de la producción, en donde el sujeto es visto como un objeto que se puede dotar de información dependiendo el interés político-económico; pero muy por el contrario, como se ha resaltado en la NPC en relación con la presente propuesta, resulta imperante la formación de sujetos emancipados, pues esto permite que las subjetividades emerjan a través de un cuerpo-sujeto que se reconoce a sí mismo, pero que además reconoce la importancia de la reflexión pedagógica, lo que a su vez dota a los sujetos de capacidad crítica la cual se debe poner en escena a través del diálogo intercultural con el fin de empoderar los diferentes procesos sociales.

Es así, que se determina una posición de las tres categorías mencionadas véase la Figura 5 en donde lo conductual e intelectual están ubicados entre lo intracorporal y lo extracorporal pero la emocional únicamente desde lo intracorporal debido a que el sujeto si

bien puede observar una serie de conductas no puede sentir certeramente la emoción del otro al ser este, un proceso propiamente interno.

Figura 5. Perspectiva de desarrollo humano desde la emancipación.



Nota: Elaboración propia.

La condición humana, un sistema abierto de experiencias

Sin aceptación y respeto por sí mismo uno no puede aceptar y respetar al otro, y sin aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia, no hay fenómeno social.
(Maturana)

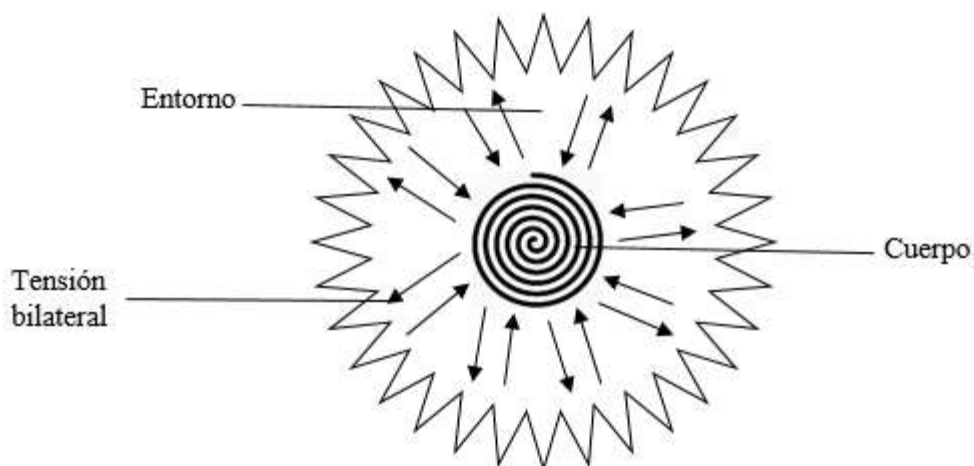
Ahora bien, el presente proyecto ve a la Educación Física como el medio por el cual se puede hacer aflorar la subjetividad en los seres humanos, esto se debe en gran medida a que su objeto de estudio es el cuerpo, siendo éste abordado de manera holística dejando a un lado aquellos discursos reduccionistas que pregonan una visión de lo corporal como una cuestión netamente física, aun cuando se sabe que la corporalidad es en sí misma una visión compleja que se compone y articula de manera holográfica donde cada parte es y forma su totalidad. Por esta razón desde el PCLEF se habla de un cuerpo sentí-pensante-actuante cuya integralidad puede ser analizada desde cualquier arista disciplinar que posibilite su estudio

y/o entendimiento; así pues, la teoría general de sistemas permite que la Educación Física sea vista como el mecanismo por el cual se pueden brindar herramientas interdisciplinarias que garanticen la formación y reconfiguración constante del sujeto a partir de un proceso autopoietico.

Con lo anterior, es indispensable tener en cuenta que Maturana (1991) dentro de su teoría de la biología del conocimiento propone la palabra autopoiesis para dar cuenta de que “los seres vivos son sistemas cerrados en su dinámica de constitución como sistemas en continua producción de sí mismos” (p. 29) por tanto, los seres humanos están en la obligación de reconstruirse permanentemente debido a las circunstancias de su diario vivir, pues el mundo que habita es configurado por él mismo y en la relación con el otro. En consecuencia y como se ha venido abordando a lo largo del proyecto, el ambiente social ha sido y es un factor determinante que condiciona lo corporal, pues la sociedad contemporánea está diseñada para que el ser humano obedezca a una cultura cuyos valores vienen siendo erigidos por ella misma. Por tanto, la falsa creencia de que para tener un lugar en el mundo se deben seguir estereotipos consumistas, ocasiona que los cuerpos se cohiban debido a la fuerte co-implicación que existe entre lo individual y lo social.

Así pues, el ser humano como sistema determinado estructuralmente debe atender a cada uno de los estímulos que provienen de su exterior, en donde cada escenario social promueve e incita procesos a través de códigos, señales, símbolos y signos que impactan directamente en el ser; ocasionando una respuesta por parte del sujeto la cual genera inmediatamente modificaciones al ambiente con el que este interactuando. Es decir que el cuerpo y el entorno se condicionan mutuamente debido a que el actuar de cada uno repercute directamente en el otro; como se puede ver en la Figura 6.

Figura 6. Relación autopoiética entre el ser humano y el medio.



Nota. Elaboración propia.

Se ubica al cuerpo en una posición céntrica afectando y afectándose por la relación bidireccional que tiene con el entorno que lo permea. De ahí que el cuerpo bajo una perspectiva compleja no pueda desligarse de los ámbitos bio-físico-cultural lo que en palabras de Molano (2015): “Se entiende al cuerpo, como un proceso de construcción de sí y de su identidad en el cruce de caminos entre biología, cultura y subjetividad. Ser cuerpo, es por ende, una condición fundamental de la existencia” (p.16). Así pues, se concibe al ser humano como un constructo que se gesta constantemente debido al cumulo de experiencias dialécticas entre el mundo exterior y su interior obligando al individuo a tomar consciencia de las circunstancias que van forjando su desarrollo personal lo que da lugar a la emergencia de la experiencia corporal en la relación entre natura-cultura.

En cuanto a la experiencia corporal, se aborda desde la Educación Física como un enfoque que permite analizar y proponer desde lo disciplinar debido a que este comprende a la persona como totalidad y unidad significativa, pues se analiza al cuerpo desde lo biológico, social y subjetivo; de ahí que la finalidad de este enfoque le permita al individuo ser capaz de hallar sentido y significado a todo lo que hace en el marco de esa constante relación entre lo

interno y lo externo. Pues el conocimiento que se adquiere por la encarnación de cada vivencia deja una huella de vida somática en cada ser humano la cual ayuda a orientar el proceso de entendimiento de sí mismo. Así pues, Luz Elena Gallo (2009) menciona que:

... Desde una postura antropológico-fenomenológica, el ser humano es cuerpo y tiene un cuerpo con tal o cual contextura, tiene unas vivencias y disposiciones vivenciales. Y, a la vez, está atravesado de sentidos, representa un punto de vista particular sobre el mundo, vive corporalmente el espacio y el tiempo. Y, puesto que el tiempo humano es histórico, su biografía es, también, una experiencia corporal (p. 231).

De manera que el ser es en sí la experiencia misma, esto se debe a que es su cuerpo quien vive, siente, explora, conoce, aprende, enseña, comunica y manifiesta todo aquello que va aprehendiendo cotidianamente en el transitar por la vida. Por tanto, el lugar que se habita, las personas con las que se comparte, pero sobre todo la manera cómo se interpreta la realidad son factores co-implicados que no solo hacen aflorar la subjetividad, sino que potencian el autoconocimiento y reconocimiento individual dando sentido y valor a su propia existencia... en últimas, somos nuestras historias, pues en ellas y por ellas vivimos.

De ahí que Hermann Hesse (1919) en su Novela Demian deje en evidencia como la vida de cada hombre es un camino hacía sí mismo, debido a que las diversas experiencias tanto negativas como positivas van forjando el carácter y la personalidad de cada quien; por tanto, menciona:

... Mi historia me importa más que a cualquier poeta la suya, pues es la mía propia, y además es la historia de un hombre: no la de un ser inventado, posible, ideal o no existente, sino la de un hombre real, único y vivo (p. 9).

Como es evidente, la experiencia corporal no es más que la historia de vida de cada sujeto, por ende, se debe entender que todo cuerpo merece total respeto y atención. Por tanto,

desde la Educación Física se pretende formar un individuo empáticamente emancipado capaz de reconocer y otorgarle valor a su vida pero que simultáneamente sea capaz de dar la misma importancia a la historia de los demás, pues cabe resaltar que todos procedemos del mismo abismo, pero cada uno está luchando por construir y labrar su propio destino.

Es así como el presente proyecto toma la experiencia corporal desde la mirada de Miguel Ángel Molano, ya que ésta ubica al sujeto como protagonista principal en la compleja co-implicación que brota entre el cuerpo y el exterior. Por tanto, es menester mencionar que la experiencia surge de la interdependencia entre la dimensión de extensión, introyección y proyección las cuales propician espacios de tensión dialógica entre lo externo y lo interno permitiendo así la significación propia, el conocimiento, cuidado de sí mismo y el afloramiento de la subjetividad.

Así pues, la dimensión de extensión hace énfasis a lo extracorporal por tanto aborda la relación que existe entre el cuerpo con el espacio, los objetos y el tiempo siendo esta dimensión posibilitadora de la expansión y exploración de sus límites debido a lo condicionante en la interacción con el espacio tanto físico-material como el cultural pues allí se marca una frontera en la manera en cómo se debe actuar, bien sea con los objetos como con las normas sociales estipuladas.

En segundo lugar, la dimensión de introyección hace alusión a lo intracorporal como un ámbito experiencial que posibilita la autorreferencia a través de la sensorialidad, las emociones, el reconocimiento de destrezas, habilidades y al mismo tiempo falencias que orientan a la construcción particular de cada individuo. De ahí que la realidad sea materializada gracias a los sentidos, pues estos brindan conocimiento del mundo externo por medio de la vivencia, goce y deleite que se hallan impresos en cada uno de los estímulos corporales, por lo que en palabras de Molano (2012):

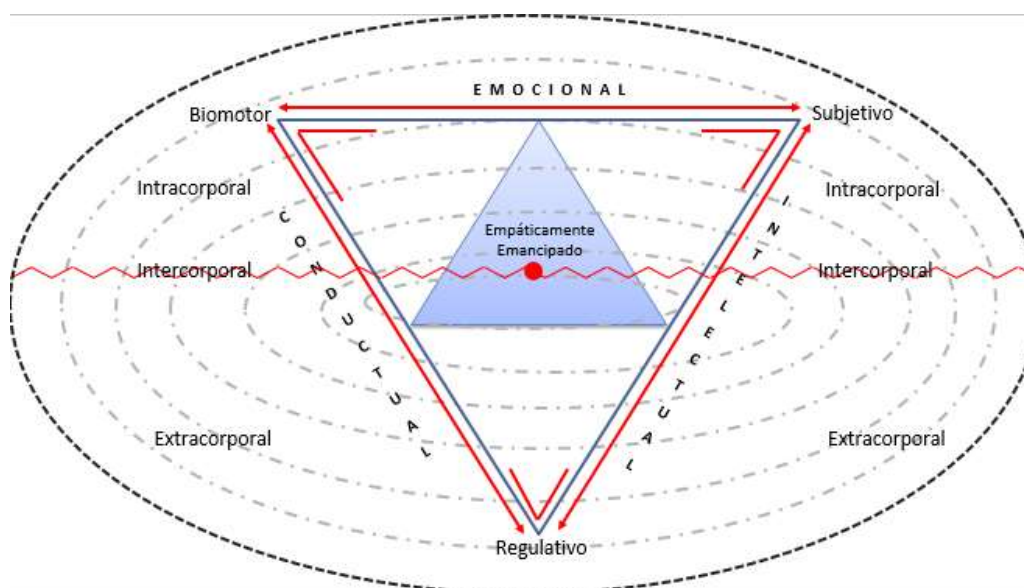
La mano, que es centro táctil, crea, piensa casi por sí sola. La vista resbala sobre el universo, palpa los objetos. La vista nos hace dudar, el tacto nos da la certeza. El oído, el más abierto y sensible de los sentidos, saborea con especial atención al lenguaje y la música. La lengua no solo discrimina lo dulce, lo salado, lo ácido y lo amargo, sino que los integra y en conjunto con el olfato, dan infinidad de posibilidades de gustar, de sentir placer... (p.8)

Si bien lo anteriormente mencionado permite la comprensión del mundo, lo sensorial también ofrece la posibilidad de que cada persona se conozca en la autoexploración y como consecuencia, la capacidad de reconocerse internamente no sólo en la función de cada órgano, sino más bien en la satisfacción producto de éstos se concibe la ampliación del autoconocimiento, al ser los sentidos generadores de significados.

Por último, la dimensión de proyección se refiere a lo intercorporal, dando cuenta de las diversas tensiones entre lo extracorporal y lo intracorporal con el fin de generar espacios mediáticos desde la comunicación y el lenguaje, incitando la emergencia en la forma en que el individuo debe comportarse teniendo en cuenta la relación entre los campos de acción que hay entre el enfoque disciplinar y las categorías del ideal de ser humano a formar.

Ahora bien, en la figura 7 se reflejan diferentes tensiones y relaciones que hacen parte de la constitución de un ser humano empáticamente emancipado, las cuales son de carácter bidireccional debido a que todas se complementan entre sí en una relación de interdependencia y co-implicación que fluctúan en tres zonas que impactan e incumben al cuerpo. De ahí que lo intercorporal sea la zona que conecta con las otras dos, significando así la ruta donde se filtra la manifestación o la emergencia de lo empáticamente emancipado siendo esta la frontera de los procesos internos y externos que atraviesa cada sujeto.

Figura 7. La emergencia de lo empáticamente emancipado.



Nota: Elaboración propia.

En cuanto a la zona extracorpóral, se entiende como el entorno que habita el sujeto y el lugar donde se predispone al individuo a actuar e interactuar con los diversos códigos, comandos y/o señales que se hallan al exterior de él, induciéndolo a atender a cada uno de ellos; concibiendo de esta manera procesos internos e individuales que le posibilitan al individuo manifestar su sentir y actuar en el mundo. Así pues, la intracorpóralidad es la zona en donde se desarrolla y procesa la información proveniente del exterior y la cultura.

En primera instancia aparece lo extracorpóral en donde se encuentra el campo de acción regulativo que entra en tensión con los campos de acción intracorpóral (biomotor/simbólico). Así pues, lo regulativo hace énfasis a las dinámicas socioculturales presentes en cada contexto en el cual interactúa el sujeto, representando así un espacio externo que posee un carácter normativo, regulador y condicionante que impone constantemente como debe ser el proceder de los individuos al establecer acciones que obligan al sujeto a tener que comportarse o desenvolverse según las normas que han sido

estipuladas por la sociedad. En últimas, es lo regulativo quien designa la forma de proceder de cada individuo.

Por tanto, dicho campo de acción entra en tensión con el campo de lo bio-motor entendiendo este último como la manifestación de la corporalidad y la motricidad como un proceso que articula aspectos ontogénicos y filogenéticos que permiten la relación del cuerpo con el espacio que habita. Como resultado de la tensión entre los campos de acción de lo regulativo y bio-motor, emerge y se manifiesta la conducta como una de las características que posee un CEE debido a que es a través de ésta que el individuo puede interactuar, expresar y comunicar de manera libre y espontánea lo que cree pertinente al mundo que habita.

Por otro lado, lo regulativo también entra en tensión con lo simbólico, pues como ya se mencionó con anterioridad lo regulativo es quien se encarga de determinar los modelos o patrones comportamentales que demarcan la manera en la que se debe actuar ante la sociedad dando paso al campo de acción de lo simbólico, el cual representa el sitio en el que se procesan y desarrollan las múltiples interpretaciones provenientes del espacio de lo material/tangible. En otras palabras, lo simbólico es quien se encarga de abstraer la realidad que se le es impuesta al sujeto, (en ocasiones de manera imperceptible) generando alteraciones psicológicas que afectan su forma de pensar y ver el mundo a voluntad, lo que conlleva a replicar los diferentes estereotipos que controlan su proceder.

Como resultado de la co-implicación entre lo regulativo y lo simbólico, surge la emergencia de lo intelectual como otra característica de un CEE, pues este es el medio psíquico en donde se procesa la información suministrada por el entorno y la cual cada sujeto interioriza, generando de esta manera procesos cognitivos que le permiten cuestionar la realidad que habita mientras es consciente de su corporalidad, reconociendo sus gustos,

cualidades, debilidades y/o demás aspectos que lo hacen ser quien es, teniendo de esta manera la posibilidad de liberarse del status quo en el que se encuentra sometido. Por lo tanto, se considera que un cuerpo empáticamente emancipado debe ser consciente de su actuar, por ende, debe estar en la facultad de cuestionar todo lo que sucede tanto en su interior como en el exterior.

En cuanto a los campos de acción que se hallan al interior de cada sujeto (intracorporal) dan cuenta del complejo proceso por el que transita el ser para llegar a conocerse y poder liberarse. De ahí que lo bio-motor como campo de acción intracorporal represente un pilar fundamental en el proceso de construcción de sí mismo, pues a medida que el sujeto conoce e interactúa con el espacio físico que habita, así mismo se desarrollan procesos de maduración corporal importantes para la formación de su identidad. Estos momentos vivenciados, son de gran valor para el individuo; ya que a medida que transita por el mundo de lo tangible su zona de desarrollo se va ampliando según la manera en que se relaciona con el entorno y todo lo que este ofrece.

Por otro lado, lo simbólico como campo de acción intracorporal representa la capacidad de discernir la realidad que se va abriendo paso constantemente en su vida. De ahí que el individuo vea la necesidad de analizar, entender y develar los diversos comandos, signos o señales que influyen en su manera de ser, generando procesos de subjetivación bien sea por la manera en la que percibe un objeto, un lugar, una persona, un suceso o un recuerdo. Gracias a esto, se crean nuevas formas de pensar, sentir y expresar, en donde la reflexión e identificación constante de sus emociones le permiten dar cuenta de su sentir y coexistir con el mundo.

De la tensión entre lo biomotor y lo simbólico, emerge lo emocional como última característica que debe poseer un CEE para reconocer, comprender y aceptar su sentir,

permitiéndole a este ser responsable de la gestión de las emociones que afloran desde su interior lo que le implica desarrollar un autocontrol y/o manejo de ellas. En otras palabras, la emergencia de lo emocional permite al individuo generar procesos iniciales que lo conducirán a cuestionar constantemente su realidad para posteriormente ser capaz de liberarse de aquellos dominios sociales que influyen en su manera de pensar y sentir.

De ahí que el resultado de todas las tensiones anteriormente expuestas, sean la base para el florecimiento de un cuerpo empáticamente emancipado que responde a la problemática que se ha venido exponiendo, la cual imposibilita al individuo expresarse con espontaneidad, al no ser capaz de cuestionar y transformar su realidad, lo que a su vez minimiza la posibilidad de que sea él mismo quien desarrolle de manera libre su personalidad, pues su pensar, sentir y actuar se ven condicionados por la sociedad y todo lo que esta le ha impuesto a lo largo de su vida. Así pues, la emergencia de lo empáticamente emancipado posibilita una liberación de aquellos cánones sociales impuestos por la sociedad en donde el individuo tenga la posibilidad de forjar y mantener relaciones de libertad, empatía, igualdad e independencia.

Por esta razón, la emergencia de la Experiencia Corporal se convierte en una manifestación de un CEE debido a que cada acontecimiento vivido obliga al sujeto a deconstruirse y liberarse, orientándolo a tomar decisiones, a manifestar su deseo de ser un cuerpo concientizado que enfrenta la vida de manera coherente con lo que pasa en el exterior y en su interior, primando siempre el deseo de vivir su propia vida y no la que la sociedad pretende que viva. Así pues, su cuerpo es la representación física que le permite comunicarse mientras que al mismo tiempo construye y vive en comunidad.

De ahí que la Experiencia Corporal al abordar al individuo como totalidad y unidad significativa contribuya a la formación de un Cuerpo Empáticamente Emancipado, debido a

que se plantea un cuerpo biológico, social y subjetivo el cual es capaz de transformar y dar sentido a su realidad. Por tanto, se aborda un proceso complejo entre la imbricación que existe en cada campo de acción propuesto por Miguel Ángel Molano y como a partir de estas relaciones se gestan procesos que conducen al surgimiento de la huella de vida que adquiere constantemente el ser humano a medida que transita por el mundo, desarrollando procesos de reconocimiento y autoconocimiento a causa de las constantes vivencias que se van plasmando en su cuerpo. Como resultado, se generan procesos de subjetivación que llevan a la reflexión y que posteriormente se manifestarán en su forma de sentir, pensar y actuar en la vida.

Es así, que para lograr la emancipación empática es de gran valor desarrollar una autoevaluación en la que se permita identificar el grado de autoestima, autoconcepto, autoconocimiento, autoimagen a fin de identificar aquellas percepciones que se tienen sobre sí mismo y el otro, donde el cuerpo tenga la posibilidad de ser visibilizado desde lo individual, lo particular y lo subjetivo, pues sin lugar a duda el ser humano es cuerpo, por lo tanto, este se convierte en el medio de expresión sublime de la vida y un territorio de encuentro cargado de una memoria histórica en donde las experiencias posibilitan la apertura al mundo, su reconocimiento y transformación.

Así mismo, resulta imperante trabajar en el florecimiento de cuerpos libres capaces de tener un reconocimiento de sí, en donde se logre una transformación tanto intracorporal como extracorporal que le permita de esta manera lograr comprender que el acto de libertad debe permear al cuerpo en todas las dimensiones, es por esto que desde la intercorporalidad se hace necesario otorgar un gran valor y significado a la curiosidad, el libre albedrío, la autonomía y la expresión del individuo.

Adicional a esto, la empatía no es más que el reflejo de uno mismo, pues un ser humano con la habilidad de comprenderse, quererse y respetarse puede llegar a entender la

importancia que posee otro cuerpo que al igual que él se construye de otras experiencias que hacen de su vida algo interesante. Por tal razón, también es necesario abordar esta habilidad social pues es en la interacción donde la puerta de acceso a otras realidades se abre a partir de procesos comunicativos que permiten el acercamiento y entendimiento de cada sujeto; posibilitando el respeto a las diversas e innumerables maneras de ser, pensar y actuar que existen en el mundo.

Todo lo anteriormente mencionado puede ser alcanzado y trabajado mediante la Educación Física más específicamente desde el enfoque de la Experiencia Corporal, el cual se convierte en la ruta que incita a desarrollar integralmente la personalidad y los diferentes aprendizajes que atienden a la adquisición y afianzamiento de diferentes capacidades bien sea físicas, cognitivas y afectivas del sujeto, las cuales orientan a la transformación de aquellos imaginarios y cánones sociales que a lo largo del tiempo se han establecido en los diferentes contextos.

Así pues, Petitti (2021, p. 3) asevera que “La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad”. A causa de esto, la Educación Física tanto en la escuela como en la sociedad contribuye a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento son dimensiones significativas en la construcción de la identidad, algo esencial para la adquisición de saberes sobre sí mismo; lo que no sólo permite el reconocimiento individual sino también una percepción consciente del medio social en el que se encuentra el sujeto.

De modo que, esta área de conocimiento se convierte en un puente de oportunidades y posibilidades de cambio, en donde se incita a la toma de decisiones y al conocimiento de sí mismo para que los sujetos puedan llegar a expresarse libremente en coherencia con la

manifestación de sus emociones, pensamientos y acciones, sin llegar a desconocer que se encuentra inmiscuido en una sociedad llena de diferentes realidades, en donde el relacionarse con otros requiere de capacidades comunicativas que forjen la sana convivencia y el cuidado de unos a otros, es así que la Experiencia Corporal posibilita la construcción continua y permanente de la identidad que se va consolidando en la medida que se ve, se actúa, se siente y se vive en el mundo.

Por lo tanto, se considera que la Educación Física es un espacio enriquecedor y diverso que tiene como tarea la comprensión del cuerpo a partir de la huella de vida que trae consigo el sentir y el actuar consigo mismo, con el medio y con el otro, es por esto que el docente debe generar y ofrecer diversos escenarios en los que a través de su propio vivir pueda transmitir y/o compartir a sus estudiantes su experiencia en y con el movimiento, generando así, un ambiente de interacción en el que se construyen gracias a la acción y huella motriz.

El currículo para la formación de corporeidades Empáticamente Emancipadas

En el presente capítulo se realiza una explicación sobre el diseño curricular que sustenta la propuesta, identificando el tipo de currículo, los contenidos disciplinares, la metodología y la evaluación utilizada, de igual modo se establecen las relaciones existentes entre cada uno de estos elementos y su pertinencia para la formación de un ser humano empáticamente emancipado.

Entendiendo que es necesario que dicho ser humano cuente con la capacidad de entender su realidad y de esta manera poder atender a las diferentes necesidades sociales del contexto sin perder su esencia, haciendo uso constante de la reflexión, pensamiento crítico, conocimiento y cuidado de sí mismo, al tiempo que expresa todo aquello que siente, quiere y piensa con libertad sin trasgredir los derechos de su otredad; surge la necesidad de concebir un currículo que se ajuste, le apunte y le apueste al ideal de ser humano a formar.

Lo anterior, será implementado por medio de un currículo holístico configuracional, dado que su enfoque integrador permite generar experiencias de aprendizaje coherentes y significativas para el estudiante. De ahí que el diseño curricular para la asignatura de Educación Física se conciba de manera interdisciplinar a partir de la relación que se da entre las diversas teorías usadas para la construcción de la propuesta que se viene develando y cuya finalidad pedagógica es educar para la libertad a un ser humano que se conozca, cuide y respete la integridad propia y de los demás.

Por ende, las categorías de la empatía (emocional, intelectual y conductual) planteadas por Gritti (2013) orientan los tres grandes momentos pedagógicos (reconocimiento, praxis-consciente, transformación) que determinan la macroestructura del diseño a partir de la integración de las características del ideal de ser humano a formar junto con el enfoque disciplinar de la experiencia corporal propuesto por Molano (2015); de ahí

que la categoría de lo emocional se trabaje desde lo intracorporal comprendiendo que es allí donde el sujeto es el protagonista de su propio sentir y pensar; por otro lado, lo intelectual se aborda con lo intracorporal y lo intercorporal teniendo en cuenta que la reflexión es un proceso interno que puede ser exteriorizado; y por último, lo conductual se aborda desde lo intercorporal dado que las acciones, actitudes o comportamientos pueden ser materializados en la manera en que procede el sujeto. Como consecuencia se consolida un currículo integrador que determina, orienta y lleva a cabo la reflexión constante a partir de la convergencia y co-implicación que se da en cada momento pedagógico.

Cabe mencionar que se plantean ejes de análisis debido a que su carácter integrador e interdisciplinar permiten la comprensión y aplicación práctica del currículo planteado, promoviendo así el pensamiento crítico, la creatividad y la manifestación de la subjetividad. Como resultado, dichos ejes surgen a partir de la relación horizontal entre el área humanística y disciplinar, estructurando de esta manera los momentos pedagógicos a partir de elementos y/o contenidos disciplinares como la somatognosia, el esquema corporal, entre otros y cuyos objetivos propuestos buscan la comprensión e interpretación de aspectos tanto internos como externos del sujeto.

Así pues, los momentos pedagógicos en coherencia con lo integrador y lo holístico configuracional no se desarrollan de manera secuencial, sino de forma transversal, lo que indica que el proceso de enseñanza-aprendizaje está permanentemente nutrido por los tres momentos pedagógicos, los cuales se desarrollan a partir de estrategias como el aprendizaje basado en retos, resolución de problemas y elaboración de proyectos; con esto se busca que el estudiante esté en el centro del proceso de manera activa y colaborativa con el ánimo de lograr un mejor desempeño en el desarrollo del pensamiento reflexivo fomentando así la emergencia de la subjetividad.

En cuanto al micro diseño, es menester enunciar que se desarrolla de manera emergente a partir de las necesidades o condiciones que manifiesta el contexto, de ahí que las sesiones de clase se planifiquen teniendo en cuenta aspectos sobresalientes que surgen de la tensión que se da entre los propósitos de cada momento en relación con la práctica, dando como resultado sesiones de clase emergentes (ver anexo 2). En otras palabras, las sesiones se construyen en la medida en que se va desarrollando el proceso; esto facilita el análisis e identificación de las diversas emergencias y/o necesidades que serán pertinentes abordar en el siguiente encuentro (ver anexo 3).

Ahora, se ahondará en cada uno de los momentos de manera más detallada dando cuenta así de cuál es su propósito, sus ejes de análisis y la estrategia de aprendizaje a implementar. En primer lugar, se determina como momento pedagógico de reconocimiento: *Cuidando y respetando mis emociones desde las acciones motrices* en donde se busca trabajar la autogestión emocional teniendo en cuenta que el individuo debe transitar por medio de un proceso de gestión en el cual ha de ser capaz de reconocer, comprender, aceptar y controlar sus emociones con el fin de adquirir responsabilidad afectiva y autocontrol en diferentes situaciones.

De manera que, dicho proceso de autogestión logra convertirse en una herramienta que ayuda a las personas a desarrollar relaciones saludables consigo mismo y con los otros a través del entendimiento de sus propias emociones. Es decir que esto permite tomar conciencia de cómo se siente y cómo dicho sentir afecta su forma de comportarse y de ser en el mundo, logrando tomar medidas para canalizar correctamente sus emociones hacia comportamientos más mesurados. Por ejemplo, si una persona se siente ansiosa, puede practicar ejercicios conscientes de respiración profunda o encontrar una distracción que le ayude a entender cierta emoción producto de una situación específica, para posteriormente canalizarla y comprenderla.

En cuanto a los cuatro ejes de análisis que componen este primer momento serán trabajados por medio de la estrategia pedagógica basada en retos, pues según Reyes y Carpio (2018) por medio de esta, las personas se ven enfrentadas a ciertos desafíos y tareas complejas, lo cual les permite desarrollar habilidades y capacidades para su formación y para la vida misma, adquiriendo así nuevos conocimientos de manera reflexiva y autónoma. Cabe resaltar, que esta metodología promueve el aprendizaje activo, la participación de los estudiantes y el pensamiento crítico.

Adicionalmente, el aprendizaje basado en retos resulta ser efectivo para trabajar aspectos emocionales en cada persona dado que los ubica en diferentes situaciones que pueden dar cuenta de lo que puede llegar a sentir al encontrarse retado a cumplir con un objetivo. De manera que, los retos se pueden direccionar de manera individual para propiciar un trabajo intracorporal, en donde se busque trabajar la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades emocionales. Por lo tanto, es necesario adaptar los retos a las necesidades, habilidades e intereses de cada persona para lograr un impacto positivo en su bienestar emocional.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, a continuación, se hará alusión a cada eje de análisis dentro de este momento, junto con su respectivo propósito y la pertinencia de los contenidos a trabajar.

Inicialmente, el eje de análisis *me reconozco emocionalmente* busca que dicho ser humano sea capaz de reconocer sus emociones con el fin de favorecer el conocimiento de estas, logrando alcanzar un grado de conciencia que le permita mantener el bienestar general y la salud de sí mismo. Esto se busca desarrollar a través de las capacidades perceptivo-motrices teniendo en cuenta que estas favorecen la propiocepción, el auto-reconocimiento y la estructuración espacio-temporal. De manera que, el saber reconocer las emociones le

permite al individuo tener conciencia de lo que siente, posibilitándole actuar de manera más precisa al generar y desarrollar procesos introspectivos mediados por las capacidades perceptivo-motrices, las cuales le permitirán auto-explorarse y auto-reconocerse en cada una de las situaciones por las que atraviesa.

Por otro lado, en el segundo eje de análisis denominado *mi cuerpo consciente comprende lo que siente* se busca que logre comprender sus emociones por medio de las acciones motrices en donde se logra adquirir conciencia de sí mismo con el fin de comprender adecuadamente su emocionalidad en diferentes contextos. Es así como, mediante el esquema corporal se busca que el individuo sea capaz de comprender sus emociones al verse enfrentado ante diferentes situaciones que le permiten analizar de forma precisa y detallada los múltiples sentires que afloran en dichas circunstancias.

Seguido, en el tercer eje de análisis denominado *acepto mi estado para que mi actuar sea medurado* se busca que tenga la capacidad de aceptar sus emociones teniendo en cuenta que parte de un diálogo interno que si se genera de la mejor manera puede llevar a que estas sean gestionadas adecuadamente. Así pues, resulta importante trabajar la interacción práctica individual debido a que esta permite desarrollar diálogos internos que pueden llevar al autocuestionamiento y posteriormente a la autoaceptación, además de comprender los diversos procesos y acciones que ocurren en el cuerpo. De manera que un sujeto empáticamente emancipado al aceptar sus emociones puede llegar a medir o controlar sus impulsos o conductas para no llegar a ofender o lastimar a otras personas y de esta manera se generan vínculos que desarrollan el trabajo en equipo, la solidaridad y el compañerismo.

Por último, dentro de este momento, se trabajará como eje de análisis *controlando mis emociones, la responsabilidad voy alcanzando* en donde los individuos han de ser capaces de controlar y responsabilizarse de sus emociones teniendo en cuenta que en primera instancia

es necesario controlar las emociones con el fin de actuar con responsabilidad afectiva. Esto se piensa trabajar a través de la cinestesia, dado que por medio de esta se puede trabajar el autocontrol y se logra usar el cuerpo para expresar ideas y emociones al momento de entrar en contacto con el entorno, empleando conocimientos que son necesarios para el buen uso y manejo de la responsabilidad afectiva, la cual le permite actuar sin sobrepasar la dignidad y los derechos de los demás.

Además, de hacerse cargo de sus actos y sentimientos llegando a comprender el impacto que esto tiene sobre los otros. De tal manera que, crear espacios que posibiliten el contacto de unos con otros permite poner en evidencia el grado de afectividad al reconocer al otro como un ser sintiente que ha de ser valorado, respetado y cuidado por todos aquellos que lo rodean.

En segundo lugar, aparece el momento denominado *lo intelectual como componente fundamental para la emancipación corporal* el cual aporta al autocuidado y al reconocimiento de sí mismo y del otro desde las diferentes ambientes o espacios vivenciales y experienciales, las cuales propiciarán un encuentro consigo mismo y con el otro permitiendo la comprensión de lo subjetivo de manera intercorporal lo cual conlleva a la formación de un cuerpo más empático.

Ahora bien, es preciso mencionar que este momento está conformado por 6 ejes de análisis los cuales conllevan a la capacidad de reflexionar sobre la realidad social que enfrenta cada cuerpo, estos ejes serán abordados desde la estrategia de resolución de problemas ya que esta posibilita que el estudiante identifique y haga un análisis de las causas y efectos de los diferentes problemas o situaciones que lo aquejan o lo cohiben, es así que desde las diferentes actividades en los espacios de socialización se pretende dar las bases para que cada estudiante halle una posible solución o reflexión crítica sobre sí mismo y el

otro, el cuidado de si y sobre los diferentes cánones sociales que han influenciado su sentir, pensar y actuar.

De ahí, que el primer eje de análisis sea *la armonía de moverme para aprender a conocerme*, el cual tiene como propósito posibilitar que el sujeto se conozca así mismo generando procesos que potencien la manera en la que se percibe, este eje será abordado desde la somatognosia la cual busca generar que el sujeto tenga conocimiento y reconocimiento de sus gustos, creencias, cualidades y debilidades posibilitando una reflexión significativa de lo que es como cuerpo.

Seguidamente, se encuentra el segundo eje denominado *pienso y actuó en pro de mi cuidado*, este tiene como propósito propiciar que los individuos sean conscientes de sus actitudes y pensamientos reconociendo la importancia de cuidarse a sí mismo, este tema se escoge porque nace la necesidad de que exista no solo una salud física si no mental desde el actuar consciente sobre determinadas acciones, decisiones o situaciones que determinan lo que sentimos y como actuamos, por ello desde las capacidades físico motrices se trabajará en el fortalecimiento y cuidado de las actitudes y pensamientos que condicionan e influyen en cada cuerpo.

Ahora bien, partiendo de la reflexión de que si me conozco y me cuido estoy en la capacidad de conocer, reconocer y cuidar del otro, es que surge el tercer eje denominado *interactuando logro conocer e identificar parte del otro*, este eje va a posibilitar que por medio de la interacción social se identifiquen aspectos positivos y negativos que conforman al otro desde el conocimiento y reconocimiento de cualidades, debilidades e intereses con el fin de conocer comprender y respetar a quien me rodea, de ahí que este eje sea preciso desarrollarlo desde la interacción práctica con compañeros ya que en el proceso de

socialización con el otro en los distintos ambientes educativos se puede conocer y entender al otro.

Lo anterior da paso al cuarto eje de análisis denominado *otorgando valor y significado a la presencia del otro y de lo otro*. El cual busca desarrollar procesos interactivos que permitan entender la significación e importancia que poseen los sujetos que habitan el contexto ya que cada cuerpo es diferente y merece ser valorado desde el respeto, la honestidad, la escucha activa y la aceptación de cada virtud o defecto, de ahí que desde la interacción práctica con compañeros se generen nuevas formas de ver cada cuerpo y entender que cada uno posee habilidades excepcionales e igual de importantes a las de cualquier otra persona.

Ahora bien, en un quinto lugar se presenta el eje de análisis *cuestionando mi realidad desarrollo mi capacidad crítica*, el cual tiene como propósito principal generar estrategias que lleven a la autocrítica para que posteriormente tenga la capacidad de criticar su entorno, es decir que desde la somatognosia y la exteroognosia se va a permitir en el sujeto la capacidad de percepción de sí mismo pero también del entorno, por ello la importancia de propiciar la autocrítica en el sujeto ya que desde esta se llega a un análisis y a una construcción personal desde los fracasos, dificultades o logros desarrollando un crecimiento personal y social.

Como último eje de análisis se tiene *analizando y reflexionando las dinámicas sociales*, este tiene como propósito generar espacios y situaciones cotidianas en donde el sujeto pueda reflexionar sobre las influencias sociales, analizando diferentes situaciones que influyen su actuar, sentir y pensar impidiéndole que se exprese o actúe con libertad, por ello es que desde las capacidades recreativo-motrices se exploraran situaciones cotidianas

mediadas por la reflexión y la conciencia sobre el impacto que cada una trae a su vida ya sea de manera positiva o negativa.

En conclusión, este momento intelectual hace parte de la formación de ese cuerpo integral y empáticamente emancipado que favorece un crecimiento personal desde la adquisición de conocimientos, vivencias y experiencias que dan la posibilidad de entender, conocer, percibir, interpretar y reflexionar críticamente la realidad propia como del otro.

En tercer lugar, se encuentra el momento pedagógico de transformación *Emancipando mi conducta gracias a la intercorporalidad* donde se busca que el individuo sea capaz de transmutar la manera en la que actúa a partir de procesos de autoconocimiento y cuidado de sí mismo, mediados por la reflexión del y por el movimiento. De ahí que entenderse como unidad significativa le posibilite al sujeto analizar, comprender y transformar tanto su zona intracorporal como la extracorporal siendo así su cuerpo el intermediario entre dichas dimensiones, por esta razón el momento 3 enfoca su mirada a la emergencia de un cuerpo empáticamente emancipado, el cual tiene como propósito propiciar el entendimiento y respeto de las necesidades, actitudes y acciones propias y de los demás.

Por tanto, se espera que la manifestación de la conducta sea de manera consciente, pues cuando el sujeto se concibe como totalidad después de transitar un proceso auto-perceptivo en el que reconoce sus emociones y cuestiona la realidad; su conducta es precedida por la reflexión del gesto motriz que va a realizar. De modo que el movimiento consciente posibilita la interacción consigo mismo, con el mundo y con los demás, pues un cuerpo en movimiento es un cuerpo que está vivo, que aprende y se nutre de las relaciones y experiencias que se gestan a través y por medio de él; así mismo, el moverse y el fluir en convergencia con otros cuerpos posibilita la interacción y comunicación.

De ahí que el momento de transformación abarque tres ejes de análisis encaminados a la formación y emergencia de la conducta de un CEE (cuerpo empáticamente emancipado), los cuales son el producto de las relaciones horizontales entre las características o cualidades del ser humano a formar y los contenidos disciplinares articulados con el enfoque abordado para llevar a cabo dicha finalidad. Por tanto, las sesiones de clase deben orientar la estimulación de habilidades y capacidades que desarrollen conciencia en el individuo para que éste tenga la posibilidad de actuar en coherencia con lo que siente y piensa, analizando sus propias necesidades mientras da valor e importancia a las de los demás.

Así pues, el primer eje de análisis nombrado *Ayudándome y ayudando, contribuyo a facilitar y solucionar situaciones en particular* parte de que una de las características que debe poseer un CEE desde lo conductual, es que éste sea capaz de facilitar y/o resolver aspectos tanto intracorporales como extracorporales, siendo la intercorporalidad la clave para dar solución; de ahí que se pretenda que a partir de las capacidades socio motrices y el movimiento se generen espacios de integración que potencien las interacciones sociales entre los individuos. Por tanto, se da importancia a las practicas grupales, debido a que por medio de estas se pueden estimular las habilidades comunicativas, las cuales son importantes para la resolución de situaciones bien sean de carácter propio o social/relacional, de ahí que el propósito de este tema aspire a propiciar espacios donde la ayuda permita que las relaciones interpersonales se gesten en la colaboración.

En segundo lugar, se encuentra el eje de análisis titulado *mi libertad y la integridad de los demás* el cual se gesta de la característica de que un CEE debe ser consciente de que su actuar en libertad no atente contra el actuar libre del otro, en otras palabras, que cada sujeto no encuentre límite para manifestar su expresión, pero que al mismo tiempo sea determinante en relación con los demás. Por ende, se aborda la incertidumbre asociada al comportamiento de los demás como contenido disciplinar, ya que lo fortuito o desconocido propicia

situaciones o espacios en los que el sujeto pueda evidenciar que cuando se actúa en sociedad, el ambiente que comparte con los demás se tiende a modificar; de ahí que el propósito de dicho tema sea el posibilitar la expresión corporal armónica a partir del uso y el movimiento del cuerpo con el fin de que los sujetos respondan con actitudes de oposición o decisión en función de lo imprevisto.

Finalmente, aparece el eje de análisis denominado *coherencia mente y actuación consciente*, cuya construcción parte de la particularidad de un CEE, el cual debe estar analizando la congruencia entre su sentir y pensar, por lo que la interacción práctica individual será el contenido disciplinar que procure generar procesos en los que el individuo pueda reflexionar sobre la manera en la que actúa, de ahí que sea indispensable pensar en cómo y con qué propósito se mueve, pudiendo de esta manera analizar o prever las repercusiones que tendrán sus acciones.

Es pertinente mencionar que este momento de transformación se relaciona y apoya en las metodologías activas, siendo el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) el proceso por el cual se pretende orientar la emancipación empática de la conducta desde la intercorporalidad. Puesto que el ABP, ubica al estudiante en el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje; permitiéndole a éste relacionarse de manera directa con su realidad y con los contextos que habita teniendo la posibilidad de conocer y transformar su entorno, situación importante teniendo en cuenta que el ideal de ser humano hace alusión a un sujeto capaz de empatizar con los demás de manera autónoma, que comprenda y responda a las necesidades y perspectivas tanto de la realidad como de los demás sin estar limitado por las restricciones culturales o políticas que a menudo influyen y cohiben su actuar. De ahí que el docente a través del ABP pueda generar y propiciar espacios donde la autonomía y el trabajo colaborativo lleven a la emergencia y/o a la solución de problemas o situaciones de la cotidianidad.

Por tanto, esta metodología pretende guiar al estudiante a la adquisición de un aprendizaje autodirigido, en el que pueda trabajar de manera colaborativa mientras paralelamente genera procesos de autoconocimiento y reconocimiento del otro, pues en el trabajo en equipo los estudiantes deben diseñar, planificar y ejecutar un proyecto relacionado con un tema en específico. Por ende, las sesiones de clase deberán desarrollarse en prácticas grupales con el fin de estimular las habilidades y capacidades socio motrices, propiciando espacios de integración que potencien las interacciones sociales y el desarrollo de la conciencia para que cada uno tenga la posibilidad de actuar en coherencia con lo que siente y piensa, analizando sus propias necesidades mientras da valor e importancia a las de los demás en medio de la actividad investigadora que esto conlleva.

Como se ha venido mencionando, este momento busca que cada individuo tenga la posibilidad de actuar desde su intercorporalidad, es decir que los pensamientos y emociones puedan ser materializados en el mundo físico que habita. Esto implica un proceso reflexivo, en el que la autonomía y el conocimiento de sí mismo serán elementos fundamentales que se abordarán desde el ABP, ya que esta herramienta ofrece una serie de beneficios para los estudiantes, como la mejora de las habilidades de pensamiento crítico, la resolución de problemas y la cooperación en equipo, aspectos relevantes para el desarrollo de competencias que conlleven a la manifestación genuina y espontánea de la conducta a partir de temas de interés.

Como resultado, es menester enunciar la manera en la que se llevará a cabo dicha estrategia de aprendizaje, la cual se diseña de manera genérica por el docente, sin olvidar que el papel protagónico es de los estudiantes Torres & Gutiérrez (2019), por lo que deberán:

1. Seleccionar el tema: Cada grupo deberá escoger un tema en relación con aspectos que ellos consideren son los que propician la cohibición corporal, dando libertad a que su tema sea relevante y significativo para todos.
2. Establecer objetivos de aprendizaje: Los objetivos deben ser claros, y estar alineados con el tema de elección.
3. Identificar el problema o la pregunta: Los estudiantes deben identificar un problema o una pregunta relacionada con el tema seleccionado. Este problema o pregunta debe ser auténtica y significativa, y debe permitir a los estudiantes aplicar su conocimiento y habilidades para encontrar soluciones.
4. Planificar el proyecto: Los estudiantes deben planear su proyecto, facilitar objetivos específicos, identificar los recursos necesarios y aportar roles y responsabilidades para cada miembro del equipo.
5. Investigar: Los estudiantes deben realizar una investigación para recopilar información y datos relevantes sobre el problema o la pregunta.
6. Desarrollo del proyecto: Los estudiantes deben diseñar y desarrollar el proyecto, aplicando su conocimiento y habilidades para encontrar soluciones al problema o la pregunta.
7. Evaluación: Los estudiantes deben evaluar su proyecto y su desempeño, reflexionando sobre lo que aprendieron y cómo pueden mejorar en el futuro.

En resumen, es importante recordar que el ABP deberá ser flexible y adaptable para satisfacer las necesidades y habilidades de los estudiantes. Por lo que es importante que los profesores retroalimenten y apoyen constantemente a los estudiantes durante todo el proceso del proyecto.

En cuanto a la evaluación se hace pertinente que en los tres momentos se desarrolle una evaluación formativa que posibilite entender los diferentes procesos que se desarrollan al interior del aula, así como lo mencionan López et. al (2006) la evaluación formativa es

Todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. Es todo proceso de evaluación que sirve para que el alumnado aprenda más (y/o corrija sus errores) y para que el profesorado aprenda a trabajar mejor (a perfeccionar su práctica docente). Por decirlo de otro modo, la finalidad no es calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar al alumnado a mejorar y aprender más, y que sirva a su vez para que los profesores aprendamos a hacer nuestro trabajo cada vez mejor (p. 37).

Así pues, este tipo de evaluación permite que se realice una constante retroalimentación de lo que se vivencia en el aula, para que los estudiantes puedan mejorar y avanzar en los procesos individuales y colectivos que están desarrollando, al mismo tiempo que los docentes tengan la posibilidad de reflexionar acerca de su ejercicio como mediadores, es por esto que como aseveran Conde y Ramos (2008),

Es conveniente garantizar la retroalimentación dentro del desarrollo de la vivencia, para que se pueda contribuir en la reflexión sobre la experiencia corporal que ha tenido cada sujeto, para lo cual el ejercicio de escucha es vital, pues permite la realización de ejercicios dialécticos que enriquecen la interpretación de la experiencia corporal, contribuyendo de esta manera a su emancipación, pues el confrontar sus propias reflexiones con las de los otros les permite contrastar el sí mismo con la ideología instaurada (p. 97).

Para continuar y considerando lo que se menciona con anterioridad, se hace necesario durante el proceso desarrollar diferentes estrategias que permitan afianzar la observación,

descripción e interpretación de todo lo que sucede en el aula, esto con el fin de analizar lo que ocurre dentro de la misma y no buscar solamente la concordancia entre los objetivos que se han planteado con anterioridad y lo que se ha alcanzado u obtenido.

Adicionalmente es de vital importancia reconocer las necesidades y motivaciones que van surgiendo por parte de los estudiantes y docentes durante el proceso, pues esto permite ajustar o modificar lo que se tiene predeterminado y entender las emergencias que se van manifestando lo cual está directamente relacionado con la subjetividad de cada individuo dentro del aula.

Con relación a lo anterior, se considera importante la autoevaluación porque es el proceso mediante el cual el sujeto está en la posibilidad de realizar un acto reflexivo con el fin de valorar sus propios aprendizajes, es así que dentro de esta se resalta la utilización de una estrategia que permite analizar desde la individualidad y la reflexión el impacto que tiene cada sesión en el estudiante, dicha estrategia se reconoce como narrativa, la cual es,

Una forma de construir sentido por medio de la descripción y análisis de los datos biográficos. Es una reconstrucción de la experiencia, por la que, mediante un proceso reflexivo, se da significado a lo sucedido, vivido o experimentado. Así mismo, para Ricoeur, con la narración se intenta atrapar el tiempo en cuanto pretende extraer de la experiencia vivida significados. (Castañeda y Gallo citando a Ricoeur, 2007, p.3)

De esta manera mediante la narrativa es posible que el estudiante exprese todo lo vivido, sentido, experimentado, pensado y disfrutado, reconociendo así las emociones, sensaciones y sentimientos vivenciados durante el desarrollo de los espacios, es así que la narrativa se convierte en una herramienta que permite asignar significado a lo vivenciado y realizar un proceso introyectivo en el cual el estudiante puede reconocer aspectos de sí mismo.

Es así como las narrativas son relevantes en el ámbito de la educación (y aún más en el espacio de la educación física) debido a que dicha estrategia supera la visión tradicional, mecanicista y/o reduccionista con que se concibe esta disciplina, lográndose una mirada mucho más compleja de cómo se comprende e interpreta al cuerpo desde un enfoque cualitativo. En otras palabras, la investigación narrativa en educación física posibilita el acceso a la historia de vida de cada individuo por medio de sus escritos, relatos, narraciones o biografías corporales, los cuales permiten entrever la manera en que los seres humanos entienden, habitan y viven sus cuerpos en y con el movimiento.

Así que, es menester recordar que es el cuerpo quien nos ancla al mundo, por lo que la intercorporalidad podría contribuir al análisis experiencial de aquellos relatos corporales, los cuales pueden ser vistos también como la emergencia que se da entre lo intracorporal y lo extracorporal de modo que esta fluctuación afecte tanto la vida personal de cada individuo como la relación social que tiene con el mundo al que pertenece.

Por tanto, dichos elementos son fundamentales para entender el proceso particular que vive cada ser humano, pues su experiencia individual ha sido trastocada por la manera en la que interactúa con el ambiente; siendo esto importante para el desarrollo y construcción de su subjetividad. De ahí que se piense que los discursos hegemónicos que se gestan en cada uno de los espacios culturales facilitan la reproducción de modelos que se filtran sensorialmente en el ser.

Así pues, las narrativas según Megías y Rivas (2017) posibilitan capturar la esencia y la percepción que cada cuerpo tiene de sí mismo y del espacio que habita, lo que implica un compromiso ético, político y social, pues al ser el cuerpo un cumulo de experiencias vividas y en constante configuración se debe intervenir de manera sensible, dado que se estará analizando la huella de vida somática; en últimas se adentra en la privacidad de cada

individuo permitiendo conocer su realidad mientras que simultáneamente se generan procesos de reflexión y conocimiento de sí mismo.

Es importante mencionar que las narrativas están pensadas como una herramienta metodológica que posiciona al estudiante en el centro del proceso, esperando así la manifestación y/o emergencia de un cuerpo empáticamente emancipado capaz de sacar a la luz aquellas situaciones significativas de su experiencia, en donde el autoconocimiento es crucial para identificar y reflexionar aquello que se es capaz de desarrollar.

Por consiguiente, las narrativas corporales se relacionan directamente con la experiencia corporal, las Nuevas Pedagogías del Cuerpo y el currículo holístico configuracional en cuanto que, cada uno permite abordar al cuerpo de manera integral en el aprendizaje y desarrollo humano; pues estos enfoques pedagógicos permiten la concepción de este como algo más que un simple vehículo físico, siendo visto también como un medio de expresión, comunicación y conocimiento.

Es así como las narrativas corporales permiten a las personas explorar y dar sentido a su experiencia corporal a través de la expresión verbal, escrita o artística. Al contar historias sobre sus cuerpos, las personas pueden reflexionar sobre cómo se sienten, qué significados atribuyen a sus experiencias y cómo se relacionan con el mundo que les rodea. Esto promueve la conciencia corporal y emocional, fomentando la conexión entre el cuerpo, la mente y el entorno; representando la co-implicación entre los campos de acción de lo bimotor, lo simbólico y lo regulativo quienes dan cuenta de una visión del cuerpo mucho más compleja y significativa.

Por otro lado, las Nuevas Pedagogías del Cuerpo en articulación con las Narrativas Corporales permiten reconocer la importancia de abordar a éste como un componente central en el proceso educativo, puesto que estas pedagogías al alejarse de una visión reduccionista

del cuerpo como mero objeto de estudio o control, y considerándolo como un recurso para el aprendizaje significativo que integra prácticas corporales, movimiento, expresión creativa y diálogo en el currículo, posibilita la formación y/o fomento de la participación activa de los estudiantes estimulando de esta manera su desarrollo integral.

En cuanto a la relación del currículo holístico configuracional con las NPC, se basa en la idea de que el conocimiento y el aprendizaje son procesos complejos y multifacéticos que no pueden reducirse a la mera acumulación de información. Por tanto, este enfoque reconoce la interconexión de todas las dimensiones de la experiencia humana, incluyendo el cuerpo, la mente, las emociones, las relaciones sociales y el entorno. Al integrar las narrativas corporales en el currículo, se reconoce la importancia de incluir la experiencia corporal como parte integral del proceso de aprendizaje.

Así pues, al promover la pertinencia de las narrativas corporales, las Nuevas Pedagogías del Cuerpo y el currículo holístico configuracional, se fomenta una educación más inclusiva, participativa y significativa. Estos enfoques permiten a los estudiantes explorar y valorar sus propias experiencias corporales, construir significados personales y relacionarse de manera más auténtica con el mundo que les rodea. Además, contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales, promoviendo la empatía, la autoconciencia y la capacidad de comunicarse de manera efectiva.

En conclusión, las narrativas corporales, las Nuevas Pedagogías del Cuerpo y el currículo holístico configuracional son herramientas pedagógicas poderosas que invitan a repensar la forma en que se comprende y aborda la experiencia corporal en el contexto educativo. De ahí que, al integrar estas perspectivas en la enseñanza y el aprendizaje, se puede cultivar una relación más profunda y enriquecedora con el cuerpo, fomentando así un desarrollo humano integral y consciente.

Análisis de la Experiencia

En el presente capítulo se presentan los resultados del registro sistemático de la puesta en escena del diseño curricular expuesto con anterioridad, a esto se le conoce como implementación piloto o pilotaje del proyecto curricular particular, este se logra realizar por medio del análisis de todos los datos recogidos y obtenidos. Cabe resaltar que uno de los principales objetivos de este capítulo es identificar los aciertos y desaciertos que se evidenciaron a lo largo del proceso para posteriormente generar discusión y reflexiones sobre el mismo.

Caracterización de la población

A continuación, se argumenta la pertinencia de aplicar el proyecto curricular particular en el campo de la Educación formal, así como la importancia y el impacto de enfocarlo en la adolescencia.

Inicialmente se pensó en la importancia que tiene generar procesos de aprendizaje en edades juveniles, teniendo en cuenta que según Velazco (2004), la adolescencia es una fase de vida en la que se empieza a configurar y a consolidar la personalidad, y por tanto el sentir, pensar y actuar se ve altamente permeado en esta etapa; influyendo en las decisiones venideras de cada sujeto a lo largo de su existencia (p. 7).

Así pues, el ser humano durante su vida sufre una serie de cambios físico-cognitivos al encontrarse en un constante tránsito durante su ciclo vital, lo cual va arraigado con la edad del individuo. Para el caso de la Adolescencia que va aproximadamente entre los 12 y los 18 años de edad, se entiende que es un grupo poblacional que enfrenta de forma drástica aquellos cambios que pueden llegar a generar un desbalance en sus comportamientos.

De hecho, la adolescencia se ha concebido a lo largo del tiempo como una etapa en la que se generan cambios físico-cognitivos y por tanto las necesidades de educar a esta población están ligadas a la época del momento, por lo que las manifestaciones conductuales y comportamentales se relacionan con la perspectiva histórica y geográfica así como a los cambios puberales por los que transitan los jóvenes y resulta importante señalar que “los cambios puberales no solo afectan al cuerpo, si no que con seguridad se extienden a los centros nerviosos superiores y por consiguiente, inducen cambios en las mentes humanas” (Perinat et al., 2003).

La implementación piloto se trabaja con la población adolescente ubicada entre el grado séptimo y noveno de la institución educativa Marco Fidel Suarez (IED) ubicada en la ciudad de Bogotá, en la localidad de Tunjuelito, barrio el Tunal. Siendo la educación formal el campo de interés ya que, en este se puede llevar a cabo un proceso continuo y sistemático durante el tiempo de pilotaje para poder contrastar en la práctica la pertinencia de lo propuesto y los primeros indicios de su impacto, tanto en la institución y la población, como en sus proponentes.

Además se comprende que dicha población se encuentran en un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, en la que comienzan a desarrollar su independencia y a tomar decisiones propias y empiezan a ser más analíticos teniendo en cuenta que su cerebro adquiere su tamaño final, pero que la maduración neuronal continua desarrollándose; es por esto que los procesos de atención aumentan y son capaces de hacer deducciones complejas y de resolver problemas, lo cual les brinda un grado de confianza en sus habilidades intelectuales, siendo esto crucialmente importante para la preparación a la emancipación empática. Por otro lado, en cuanto a la maduración física en esa etapa, se tiende a tener un crecimiento óseo-muscular acelerado que puede causar dolores articulares, confusión en el

esquema corporal, torpeza y aumento de la fuerza. Estos cambios bruscos tienden a durar aproximadamente de dos a tres años.

De acuerdo a todo lo anteriormente mencionado, se busca mediante la implementación mejorar el aprendizaje de los maestros para poder continuar configurando y consolidando la propuesta curricular particular, teniendo en cuenta la importancia de poner en práctica, para poder recoger información que permita terminar de comprender la problemática de la cohibición corporal desde diferentes aristas. También, se busca afianzar habilidades educativas en los futuros maestros, lo cual brinda diferentes posibilidades tanto en sus vidas personales como laborales, con el fin de mejorar y transformar su realidad y la de los que los rodean.

Evaluación inicial

Antes de iniciar con el proceso de implementación de la propuesta se realizó una evaluación por medio de un cuestionario denominado “Cuestionario de auto concepto (SC1) ¿Cómo soy?” con el fin de tipificar el grado de percepción que tiene cada estudiante de sí mismo. Cabe resaltar que este instrumento es una adaptación de la forma simplificada del Cuestionario de Coopersmith pues contiene elementos o características importantes del autoconcepto y el autoconocimiento, que es un elemento transversal de la presente propuesta.

Este cuestionario de 25 preguntas (ver anexo 1) plasma afirmaciones falsas y verdaderas en relación con el autoconcepto, siendo esta una de las características más importantes para detectar una posible cohibición a nivel emocional, intelectual y conductual, este cuestionario se realizó de manera individual en dos grados noveno con aproximadamente 28 estudiantes cada uno y en séptimo 26 estudiantes.

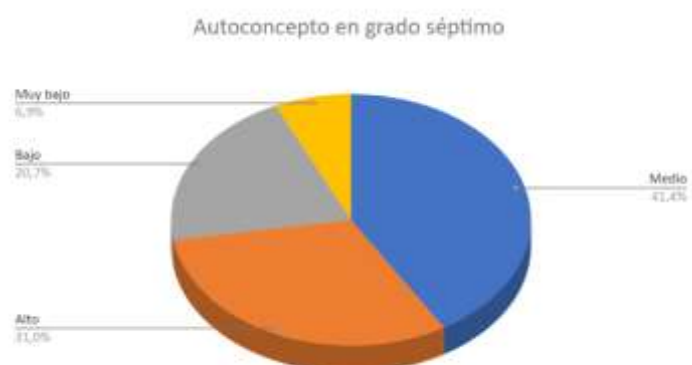
Como resultado de la aplicación del cuestionario se evidencia la existencia y el nivel de la problemática sobre esta población puesto que del 100 % de los estudiantes del grado de noveno el 50% tiene un autoconcepto medio (14 participantes), el 21,4% (5 participantes) poseen un autoconcepto alto, el 17,9% (5 participantes) registra un nivel bajo, y el 10,7% (2 participantes) tienen un autoconcepto muy bajo (ver figura 8). En el grado séptimo se evidencia que el 41,4% (11 participantes) tienen un autoconcepto medio [H1] y el 31,0% (8 participantes) arroja un resultado alto, el 20,7% (5 participantes) un nivel bajo y el 6,9% (2 participante) tiene un autoconcepto muy bajo (ver figura 9).

Figura 8. Autoconcepto grado noveno: Evaluación inicial.



Nota: Elaboración propia.

Figura 9. Autoconcepto grado séptimo: Evaluación Inicial.



Nota: Elaboración propia.

Todo lo anterior nos permite entender que la mayoría de los estudiantes no tiene una buena imagen o percepción de sí mismos, lo que posiblemente ha hecho que el estudiante enfrente conflictos internos y externos en cuanto a su sentir pensar y actuar, impidiendo sentirse a gusto con su personalidad en las diferentes dinámicas sociales.

Por otro lado, este cuestionario permitió identificar qué sentimiento les causó responder las diferentes preguntas, ya que esto es un posible indicador de que el estudiante no siempre se siente bien hablando de sí mismo, los datos al respecto fueron los siguientes: en el curso noveno se evidencia que la mayoría de estudiantes con un 42,9%, sintieron seguridad y el 31,1% comodidad al hablar y responder preguntas de sí mismo, pero el 21,4% sintió timidez y el 3,6% indecisión (ver figura 10); ahora bien, en el grado séptimo el 48,3% sintió seguridad y el 27,6% comodidad, así mismo, el 17,2% tuvo timidez y el 6,9% indecisión (ver figura 11).

Figura 10. Sentimiento producido grado noveno: Evaluación inicial.



Nota: Construcción propia.

Figura 11. Sentimiento producido grado séptimo: Evaluación Inicial.



Nota: Elaboración propia.

El análisis detallado de los anteriores resultados permitió evidenciar que los estudiantes que tuvieron un autoconcepto alto sintieron seguridad y comodidad, les fue muy fácil responder el cuestionario; mientras que los estudiantes con medio o bajo autoconcepto presentaron timidez e indecisión, entendiéndose que la dificultad de hablar de sí mismos, también puede estar asociado con una falta de conocimiento de sí mismo y su realidad.

Para la presente propuesta curricular es importante establecer una relación directa entre lo respondido en el cuestionario de autoconcepto y el accionar del estudiante, para lo cual se utilizó como medio un espacio de expresión corporal mediado por el baile teniendo en cuenta que este es un medio de comunicación desde el movimiento que posibilita que el estudiante se exprese libremente o al contrario se reprima frente a esta acción.

La actividad de expresión corporal se dio en dos momentos, en el primer momento los estudiantes se ocluyeron los ojos con el fin de que no se sintieran observados y pudieran expresar lo que les generaba los diferentes ritmos musicales; en el segundo momento el

docente dirige diferentes bailes de distintos géneros musicales sin limitar el sentido de la vista.

Los anteriores momentos nos permitieron identificar y analizar que aproximadamente el 80 % de los estudiantes siente timidez, inseguridad y vergüenza al momento de expresarse frente a sí mismo y a los demás; así pues, es posible suponer que se les dificulta manifestar lo que sienten, piensan y quieren, esto se debe en ocasiones a los diferentes cánones instaurados por las instituciones pues cohiben a los sujetos.

Adicionalmente durante la sesión se presentó desinterés y desconcentración frente a la actividad, es decir, hubo interés más por realizar otro tipo de actividades con el fin de evadir lo propuesto, como hablar con el compañero, utilizar el celular, sentarse, etc.; los estudiantes no participaron de manera activa tal vez por las razones anteriores o porque en su proceso formativo no están familiarizados con la expresión corporal como un elemento clave de la Educación Física, de ahí, que los alumnos sintieran timidez e inseguridad y no se concentraran en la actividad. Esta situación incluye factores que influyen en la información recolectada en la evaluación inicial, en donde también se solicita un escrito para contrastar el sentir y pensar con la rejilla de observación y revisar la coherencia con la conducta.

Es así, que se consideró importante y pertinente realizar la evaluación inicial ya que esta permitió reconocer las condiciones de cada uno de los estudiantes, para comenzar a diseñar las sesiones de clase de acuerdo a lo identificado en la población.

Análisis experiencial desde las narrativas

Ahora bien, alrededor del proceso formativo que se llevó durante la implementación de esta propuesta curricular fue importante hacer análisis desde las narrativas y diarios de campo, estas como estrategias pedagógicas para la recolección de información. El análisis que se presenta en este apartado surge de las 13 sesiones de clases que se configuraron con la

integración del momento de reconocimiento, praxis consciente y transformación, los cuales se complementan entre sí y buscan dar evidencia de hallazgos frente a la metodología implementada tanto en grado noveno como en séptimo.

Es así que, durante el proceso de implementación es evidente que cada sujeto tiene un ritmo y proceso diferente de aprendizaje, cada uno es un mundo diferente de necesidades y deseos, por lo tanto, su proceso de transformación es particular, de ahí, que desde la acción y participación se propicie el autoconocimiento y autocuidado como ese conjunto de autopercepciones multidimensionales que resaltan la imagen de sí mismo, tanto en lo afectivo, intelectual, social y físico, características que son propias de un ser humano empáticamente emancipado; por ello, con las narrativas se proporcionó a los participantes espacios donde plasmaron, manifestaron y expresaron sus sensaciones, experiencias y vivencias de sí mismos desde su subjetividad, sin limitaciones o temor a ser juzgados o silenciados.

Por tanto, desde las narrativas surgen dos categorías, una denominada *cohibición corporal* y la otra denominada *comunicación escrita*, las cuales dan pie para analizar y abordar aquellos puntos de convergencia que se reflejaron durante las diferentes sesiones de clases, los cuales son muy importantes ya que estos posibilitan analizar aquello que predomina más, que es recurrente y que llama la atención, siendo esto lo más importante para el docente ya que a partir de esto el docente va a ser mediador para generar procesos de reflexión y transformación, cabe resaltar que estas narrativas están inclinadas al momento emocional e intelectual, así, en primer lugar se analizará la categoría de cohibición corporal la cual hace alusión a aquellos aspectos del sujeto que por diferentes circunstancias han afectado su sentir, pensar y actuar, esta categoría es de gran relevancia ya que permite entender y justificar la problemática desde lo experiencial y vivencial.

Para empezar, se realizó un análisis detallado de cada narrativa abstrayendo lo más relevante de cada una para nutrir esta primera categoría, así pues, se evidencia el primer punto de convergencia el cual es el reconocimiento emocional, aquí 36 estudiantes representaron su vida como una película en la tercera sesión de clase, donde la emoción más representativa fue el miedo desde el género del terror con un porcentaje del 60%, es decir, representan su vida con vacíos familiares, muerte, depresión y presión social, estas como las más comunes, por otro lado, 14 estudiantes le dan importancia al drama con la emoción tristeza con un porcentaje de 22%, esto desde conflictos y pérdidas familiares, separación y abandono; y por último el 18 % con 12 participantes relacionaron su vida con lo romántico producto de felicidad por el cumplimiento de sueños o por una relación amorosa.

Otro punto de convergencia en las narrativas fue la representación de las emociones con una acción o una situación, es decir, la tristeza con ausencia familiar y la soledad, la rabia en relación con la falsedad, el no tener la razón y el perder frente algunas situaciones, y finalmente la vergüenza una emoción que nace por hablar en público, o por el miedo de que los demás no acepten sus ideas por hacer algo diferente o indebido. Cabe resaltar, que la identificación de emociones como la tristeza, la rabia, y la vergüenza son las más predominantes, las cuales hacen que el sujeto tienda más hacia una cohibición corporal, y donde la felicidad o alegría pasan a un segundo plano porque no son tan significativas y representativas en sus vidas.

Al contrario de lo evidenciado, estas últimas emociones deberían ser las más significativas en esta población, ya que estas aportan en gran manera a una formación empáticamente emancipada. Es evidente que esta población se encuentra inmersa en un contexto social donde el hablar de sí mismo es difícil y cuesta, ya que cada vida es un mundo diferente que no es perfecto y que vive condicionado por diversas situaciones que afectan su personalidad.

Del mismo modo, otro punto de convergencia fue el cuidado por el otro ya que los estudiantes plasman en qué momento de la sesión evidenció su autocuidado y el de los demás, aquí se evidencia la intención de cuidarse, comprender sus límites para no afectar la integridad de los demás, como también se analiza la necesidad de trabajar en equipo, ser empático con el otro, ayudarlo, respetarlo y valorarlo, como también se evidencia conciencia frente a lo aprendido en las clases.

Frente a las narrativas como segunda categoría de análisis se encuentra la de *comunicación escrita* en la cual se analiza de qué manera se plasma todo aquello que se siente y piensa, aquí no solamente se prestó atención a lo que se dice, sino también a la forma en que se expresa, ya que tanto las palabras como la estructura pueden decir mucho de una persona, las palabras plasmadas en un lienzo perduran, permite que el sujeto plasme sus ideas de manera fluida sin ningún miedo a exponerse ante los juzgamientos de los demás, porque muchas veces el estar frente al otro y comunicar algo hace que el sujeto se reprima y no exprese completamente lo que siente; precisamente esto lo confirmaron los estudiantes ya que ellos manifestaron que por medio de esta estrategia se sentían con más seguridad al hablar de sí mismo.

Uno de los puntos de convergencia de las narrativas fue la tristeza como emoción, donde el 50 % de la población exactamente 27 estudiantes la relacionan al dolor, al sufrimiento propio y de los demás, lo que nos da pistas para identificar aquella emoción o pensamiento más significativo que aqueja al alumno, lo cual se convierte en un punto importante de partida e intervención para el docente. Igualmente, se identifica el uso frecuente de palabras y temas negativos que indican una perspectiva pesimista frente a la vida.

Ahora bien, notamos que a 15 participantes de los 54 les cuesta hablar de su propia vida, los cuales representaron sus historias con cuentos de fantasía donde el mundo es diferente y mágico donde todo es felicidad, esto nos lleva a pensar que tal vez no aceptan su realidad o que es difícil hablar de ella, o al contrario que en su vida todo está bien, que irradian sueños y pensamiento positivos por el hecho de no expresar lo que sienten o han vivido, lo que se fundamenta con el marco teórico del primer capítulo en el cual se hace alusión a que, cuando las emociones se ocultan es que hay una posible represión interna, como lo menciona Ávila et al. (2015) en la escuela existen actitudes inhibitoras frente a las emociones que afectan directamente el libre desarrollo de la personalidad.

Ahora bien, otro punto de convergencia analizado fue la fluidez del texto en los 54 estudiantes, en estos escritos se analiza que el 25 % de los estudiantes, es decir 13 fueron muy recurrentes en hacer letra poco legible, teniendo en cuenta que muchos sintieron desinterés, disgusto y aburrimiento al momento de decirle que escribieran, lo que puede indicar desmotivación de hablar de sí mismos; al mismo tiempo, es curioso que la escritura del 30% de la población (16 estudiantes) que iba dirigida hacia pensamientos positivos, sus narrativas son muy cortas, pero el 70% de los estudiantes es decir 38, plasmaron ideas e historias negativas, en este caso las narrativas son largas, es decir que la mayoría de alumnos se expresan más al contar una situación incómoda, triste, que les ha afectado su vida, y tal vez es porque hay más que contar de lo triste que de lo que los hace felices.

Finalmente, a manera de reflexión podemos comprender que existen actitudes, sentires, y pensamientos que fortalecen y le dan validez a la problemática; entendiendo a su vez, que el ser humano se desenvuelve en un ambiente en el que fluctúan múltiples estímulos, donde el ambiente actúa sobre las personas modificando su conducta y forma de ser,

por comportamientos ya impuestos o por circunstancias que se van dando a lo largo de la vida y que han marcado la vida de cada sujeto de manera positiva o negativa.

Análisis experiencial desde el Diario de Campo

Para seguir desarrollando el análisis de la experiencia a continuación se presenta la narrativa creada por los maestros, la cual busca poner en evidencia la información recolectada en los diarios de campo, estando estos constituidos por tres categorías de observación las cuales son: Las conductas, los comportamientos y las formas de comunicación identificadas entre estudiante-estudiante, maestro-estudiante y maestro-maestro.

Cabe resaltar que las tres categorías analizadas se trabajan conjuntamente teniendo en cuenta que son conceptos que están estrechamente relacionados entre sí, por lo cual es importante dar cuenta desde donde se analiza cada uno de estos aspectos con el fin de puntualizar qué era lo que se registraba clase a clase. En cuanto a la conducta se busca identificar acciones observables o medibles como resultado de diferentes estímulos o situaciones propiciadas por los maestros. Por lo cual se tiene claro que esta puede llegar a ser influenciada por factores internos como lo son los procesos intelectuales y emocionales, pero también por factores externos como lo pueden ser el ambiente y las situaciones sociales por las que atraviesan los sujetos en su vida.

En cuanto al comportamiento entendido como aquellos patrones de conducta que son característicos de un ser humano o de un grupo en particular. El cual abarca no solo las acciones observables si no que permite evidenciar e inferir frente a aquellos procesos internos que influyen en el accionar como lo pueden ser: el tipo de emoción, sensación, pensamiento y actitud por el que atraviesa una persona en un momento dado. Este puede estar influenciado por factores histórico-culturales así como por factores biológicos y psicológicos. Y en cuanto a la comunicación, que permite identificar el tipo de proxemia que se da entre todos aquellos

que hacen parte de la implementación, el tipo de información que transmiten los unos a los otros bien sea de manera hablada, escrita, expresiones corporales y faciales.

Para comenzar con dicho análisis, cabe resaltar que, durante el primer momento, los maestros buscaron dar una buena impresión hacia los estudiantes, dando una presentación de quienes eran, de dónde venían y qué tipo de acompañamiento se les iba a brindar dentro de las clases de Educación Física. Esto, se desarrolló con grado séptimo y grado noveno de la misma manera.

A continuación, se exponen los puntos de convergencia del grupo Séptimo y algunos puntos divergentes, seguido se desarrolla la misma dinámica con el grupo de Noveno. Por último, se mencionan los puntos de convergencia entre ambos grupos. Se piensa en esta dinámica, teniendo en cuenta que hay aspectos propios a resaltar dentro de cada grupo, pero también similitudes entre ambos.

Es así que, con el primer grupo (Séptimo), se logra evidenciar el entusiasmo y la disposición por realizar prácticas fuera de lo común, ya que como bien mencionaban solo corrían y jugaban fútbol a lo largo de sus clases y esto de cierta manera los desmotivaba, los aburría y les hacía perder el interés por el espacio académico al convertirse en algo repetitivo.

Adicionalmente, se logra evidenciar la alegría en el entorno, sonrisas van, sonrisas vienen y se generan muchas expectativas y preguntas por parte de los estudiantes hacia los maestros. Algunas de estas son: ¿Cuánto tiempo van a estar con nosotros?, ¿Las clases van a ser divertidas? Y ¿Tiene alguna nota las actividades? Es así que se logra generar una proxemia en la que el trato es apropiado y educado por parte de los estudiantes hacia los maestros y viceversa.

Sin embargo se presentan casos particulares, ya que dentro de los veintiséis estudiantes que conforman el grupo, cuatro de ellos usan un vocabulario soez, siendo este entendido como un tipo de comunicación inapropiada, vulgar y ofensiva hacia los demás compañeros y hacia los maestros, no solo desde lo verbal sino desde expresiones obscenas y denigrantes como lo son mantener sus manos tocando sus genitales durante las actividades propuestas, manotear y levantar los hombros al solicitar participación y disposición durante las clases. Al momento de contrastar la conducta de estos cuatro estudiantes con las narrativas se logra evidenciar que constantemente expresan emociones negativas como lo son la ira, el disgusto y el asco y tienden a ser poco empáticos al no demostrar consideración hacia los demás, golpeándolos e insultándolos en todas las actividades sin importar si requieren o no la interacción y la resolución de problemas.

Por otra parte, se identifica que el grupo está compuesto mayormente por mujeres y que son estas quienes lideran y participan más activamente, son quienes se expresan con mayor facilidad en situaciones que requieren del movimiento, del relato de experiencias, el reconocimiento de las emociones y al momento de comunicar lo están sintiendo a sus demás compañeros y maestros. Lo cual es contrario al comportamiento de los hombres al identificar que les da pena moverse, tener contacto los unos con los otros al catalogarlo como un acto homosexual, que de cierta manera interrumpe la libre participación de quienes no lo consideran así, es en ese momento que los maestros intervienen para mediar y hacer caer en cuenta que el hecho de tocar la mano de un compañero no se relaciona con una condición sexual o de género, si no por el contrario permite fortalecer lazos entre las personas.

Por otro lado, en el segundo grupo (Noveno) se logra identificar que la gran mayoría se encuentran sumidos en el mundo de la tecnología, teniendo en cuenta que diecisiete (17) de los veintiocho estudiantes usan sus dispositivos móviles constantemente durante las clases

y no ceden a desarrollar las actividades sin esta prótesis tecnológica a la mano.

Adicionalmente, se identifica que el uso del lenguaje constantemente es inapropiado tanto en mujeres como hombres y la falta de respeto entre sí es constante. Al inicio se notaban indispuestos y desinteresados por desarrollar las actividades al punto de que muchos decidían no participar de ellas, en esos casos los maestros tuvieron que pensar de qué manera lograr que se integrarían y cumplieran con lo que se tenía previsto para la sesión, por lo que el tema de la nota tomaría un papel fundamental ya que sin esta no estarían en el espacio.

Es así que, se evidencia la falta de motivación por parte de los estudiantes teniendo en cuenta según sus apreciaciones lo que les gustaba era jugar fútbol, correr y descansar dentro de la clase de Educación Física, aun así, cinco estudiantes a lo largo de las sesiones empezaron a demostrar cambios significativos en donde se evidenciaba mayor participación, mejor trato, mayor comunicación con los maestros y una mejora notable en su expresión corporal. Teniendo en cuenta que esta al inicio era muy cohibida y expresaban sentirse observados y en algunas ocasiones por pena o miedo no se movían de ninguna manera.

Cabe resaltar que dentro de este grupo un estudiante delante de los maestros inhala una sustancia psicoactiva, lo cual según sus compañeros era normal en tanto se empezó a observar constantemente su conducta altanera y grosera hacia sus compañeros y hacia los maestros. Pero, es un caso puntual teniendo en cuenta que se buscó prestar mayor atención tratando de incluirlo en roles que requirieran un grado de liderazgo en los cuales tuviese una responsabilidad sobre sí mismo y sobre los demás. También, se buscó interactuar mucho con este estudiante con el fin de crear confianza para que expresara todo aquello que sentía, al tiempo que se empezaba a reconocer su realidad. Con el pasar del tiempo, empezó a responder de mejor manera, al expresarse sin groserías con los demás y a participar de manera activa tanto en los momentos prácticos como en las narrativas.

Por otra parte, uno de los estudiantes llama la atención por su falta de interés hacia la clase, siendo una persona que la mayor parte del tiempo se notaba enojado, indispuerto, aburrido, con su vestuario mal puesto y al momento de preguntar por qué no deseaba participar en la clase solo respondía con un “eso no me gusta, no voy a hacerlo” su rostro se tornaba rojo y demostraba estar completamente impedido y cohibido al contacto con los demás, este es un caso especial teniendo en cuenta que por más que los maestros buscaron incluirlo, nunca participó durante toda una sesión continua.

Otros alumnos, muy por el contrario, se expresaban con facilidad, incluso dejaban clara su orientación sexual sin miedo a ser juzgados. A estos, se les facilitaba reconocer sus emociones, se notaban tranquilos e interesados por aprender cosas nuevas y buscaban siempre sobresalir en las actividades y en su expresión corporal mostraba tranquilidad al tener contacto físico o verbal con los otros estudiantes y los maestros.

Ahora bien, en cuanto a los puntos de convergencia que se logran identificar en ambos grupos está la dificultad de expresar su sentir, propiamente en las actividades que requieren del auto reconocimiento en donde se les dificulta expresar a los otros sus defectos, sus cualidades y sus gustos. Es allí donde se nota la personalidad introvertida en la que prefieren mantener sus pensamientos y emociones para sí mismos buscando la manera de no exponerse en público por miedo a ser rechazados o juzgados. Por otra parte, en ambos grupos se evidenciaron cambios significativos en donde en las últimas sesiones cuarenta y ocho (48) de los cincuenta y cuatro (54) estudiantes se notaban más alegres y participativos, dentro de sus narrativas se expresaban con mayor tranquilidad, reconociendo con mayor naturalidad su sentir y pensar.

En cuanto a la comunicación entre maestro-maestro, siempre se buscaron retroalimentaciones de doble vía al finalizar las sesiones, allí se mencionaban aquellos

aciertos o desaciertos que se cometieron y el tipo de lenguaje si fue o no el más apropiado hacia los estudiantes. Los maestros buscan ser mediadores dentro de los procesos educativos en donde decidían participar de algunas actividades con el fin de promover la motivación de los estudiantes y así generar contacto para poder conocerlos más de cerca.

En cuanto a la proxemia entre maestros se evidencia un respeto mutuo y un apoyo completo en cada una de las sesiones. En donde la observación y el cotejo de información permitió reconocer diferentes conductas, comportamientos y formas de comunicación a fin de comprender si se dieron o no cambios en el actuar de los estudiantes en coherencia con su sentir y pensar.

Análisis experiencial desde los componentes curriculares

Este análisis se hará a partir de los momentos pedagógicos que se relacionaban para que emergieran propósitos de acuerdo a la necesidad que se logra evidenciar en la sesión anterior. Respecto a los propósitos del momento de reconocimiento se puede afirmar que no se cumplieron de la manera prevista por la inapropiada gestión del tiempo, los espacios y la disposición por parte de los estudiantes, tampoco fue posible avanzar en la construcción de nuevas sesiones de clase en donde se pudiese trabajar la aceptación emocional. No obstante, los primeros propósitos permitieron que el 80% de los estudiantes es decir cuarenta y tres (43) de ellos lograran reconocer y comprender sus emociones mediante prácticas corporales tanto individuales como colectivas, de ahí que se dé inicio con el desarrollo de habilidades sociales que posibilitan gestar procesos empáticos en donde se reconoce la importancia y el valor de la dimensión emocional para el ser humano.

Para continuar y respecto al momento de praxis consciente, se puede decir que los propósitos relacionados con la identificación de gustos, creencias, cualidades y debilidades se cumplieron en la medida en que les permitieron a los cincuenta y cuatro estudiantes (100%)

generar procesos de autoconocimiento y autorreflexión, lo que posibilitó el afianzamiento de sus habilidades y capacidades. Sin embargo, con el 100% de los estudiantes no se pudo dar cumplimiento a los propósitos que estaban direccionados al cuestionamiento de la realidad, al entender, comprender y valorar al otro desde su particularidad, esto se dio principalmente porque de acuerdo a la emergencia que se daba clase a clase, era necesario aplicar propósitos anteriormente planteados con el fin de fortalecer aquellos procesos de autoconocimiento y autorreflexión. Así pues, durante la implementación fue posible comprender que para el cumplimiento de los propósitos se requiere de un proceso constante y prolongado en donde los estudiantes puedan compartir e interactuar entre sí de diferentes maneras.

Referente al momento de transformación, se evidencia que el propósito de reflexión se cumplió, aunque no en igual medida en todos los estudiantes, puesto que 6 (11%) de ellos actuaban según la manera en la que creían era correcto dando cuenta así del nivel de emancipación que tenían, no obstante, no entendían como su proceder afectaba la integridad de sus compañeros denotando poca empatía con sus congéneres y docentes. Por otra parte, 48 (89%) estudiantes mostraron mayor receptividad y disposición actuando no solo bajo sus intereses sino también pensando en el valor que poseen los otros, generando un ambiente educativo de colaboración y trabajo cooperativo.

De ahí que se propiciaran espacios de confianza que permitieron a los estudiantes abrirse a comunicar sus pensamientos y sentires en conversaciones no solo con sus pares, sino también con los docentes, por tanto, la expresión de sus opiniones y juicios personales acerca de la percepción que tienen de la realidad son formas en las que se pueden evidenciar el surgir de su subjetividad. No obstante, los cambios en la conducta fueron más significativos en 48 estudiantes debido a que fueron interiorizando cada uno de los contenidos que se implementaron en las sesiones de clase; manifestándose en su manera de

actuar y comportarse, ya que no sentían vergüenza a la hora de realizar las actividades y su disposición incrementó en la medida que se desarrollaba el proceso, es aquí donde se evidencia que la emergencia de la subjetividad es un proceso con un ritmo muy particular en cada sujeto.

En cuanto a la metodología empleada para los tres momentos, en un inicio se buscó trabajar con tres estrategias de aprendizaje; aprendizaje basado en retos, aprendizaje basado en resolución de problemas y el aprendizaje basado en proyecto, pero por diversas circunstancias, solo se logró trabajar con las dos primeras estrategias, imposibilitando el desarrollo del ABP (aprendizaje basado en proyectos).

El aprendizaje basado en retos permitió que cada estudiante se enfrentará a situaciones que les permitía auto cuestionarse, al tiempo que se desarrollaba una participación activa y un fortalecimiento de la empatía y colaboración en retos tanto individuales como colectivos. Por otra parte, el aprendizaje basado en problemas posibilitó identificar que para los estudiantes es complicado dar solución a una dificultad; sin embargo, a medida que se iba desarrollando dicha estrategia los estudiantes a su vez potenciaban su capacidad de análisis, interpretación y comprensión de lo que aquejan su entorno, generando así un aprendizaje significativo desde la toma de decisiones, la reflexión y la crítica.

En cuanto al aprendizaje basado en proyectos hubiese sido pertinente abordarlo, teniendo en cuenta que este buscaba que el estudiante generará procesos de autonomía en donde la colaboración y el trabajo en equipo son elementos indispensables para resolver y/o llevar a cabo una tarea en específico que requiere de la investigación y la exploración, para posteriores ejercicios sería importante lograr esto.

Como resultado, se logra reconocer que dentro de las sesiones que se lograron cumplir, en algunos casos fue necesario replantear la metodología por causa de tiempo,

condiciones climáticas, espacio y disposición por parte de los estudiantes, lo cual limitó el óptimo desarrollo y ejecución de cada sesión. No obstante, siempre se buscó la manera de cumplir a cabalidad con los propósitos y las estrategias destinadas.

Para finalizar, es posible afirmar que la evaluación procesual fue indispensable para la constante retroalimentación y análisis de las necesidades de los estudiantes lo que a su vez posibilitó el proceso de construcción de las sesiones de manera emergente, es decir que a partir de la experiencia vivida en cada sesión de clase se planteaba la elaboración de la siguiente, esto con el fin de orientar y encaminar al desarrollo o manifestación de la subjetividad en los estudiantes. Por tal razón, las narrativas como estrategia para evaluar los procesos individuales fueron un acierto en la medida que permitieron realizar un seguimiento a cada estudiante y así entender de manera precisa elementos constitutivos de su subjetividad como sus opiniones, ideas, creencias, gustos, saberes y sentires propios de cada persona.

Reflexiones finales

La presente propuesta se concibe teniendo en cuenta que, en la sociedad actual muchas personas experimentan una desconexión con su cuerpo debido a la presión social y las expectativas culturales sobre cómo se supone que deben verse y comportarse; manifestando así una cohibición corporal que puede llevar a una falta de confianza en sí mismo y una falta de empatía hacia los demás. Es así que el papel de la Educación Física desde la experiencia corporal es fundamental, al ser una herramienta que fomenta la conexión con el cuerpo, el autocuidado y la empatía.

El presente proyecto curricular se enfoca en la formación de cuerpos empáticamente emancipados, los cuales tienen la capacidad de cuestionar su realidad a partir del conocimiento de sí mismos, el autocuidado y el respeto por el otro; aspectos clave que desarrollan una conciencia crítica al fomentar una mayor conciencia y aceptación del cuerpo, lo que puede mejorar la calidad de vida y el bienestar de los participantes.

En las siguientes reflexiones, se expondrán los resultados obtenidos de la experiencia vivenciada, permitiendo así la reflexión sobre la importancia de concebir cuerpos empáticamente emancipados para favorecer la construcción de una sociedad más armónica que viva en equidad. Así pues, se espera que este proyecto sea una contribución valiosa para el campo de la Educación Física y para la promoción de cuerpos empáticamente emancipados en la sociedad actual.

Reflexión en relación con la Experiencia

Desde el primer momento en el que se comenzó a desarrollar este proyecto curricular particular se buscaba que todo lo que se creará o se propusiera en él, contará con un factor de cambio y transformación significativa hacia quien fuese tocado por éste, es por esta razón que el maestro tomaría el rol de mediador o posibilitador de nuevas experiencias en las que

aflorarían todas aquellas subjetividades que por cuestiones del ambiente o la sociedad no han sido liberadas, si no por el contrario se mantienen restringidas y bloqueadas dentro de cada ser humano.

Desde esta visión, en la implementación de las sesiones, en un inicio se tenía claro que era pertinente entrelazar aspectos de lo emocional, lo intelectual y lo conductual con el fin de identificar la coherencia entre el sentir pensar y actuar y de esta manera que sesión a sesión se empezarán a fortalecer estas tres grandes categorías que componen al ser humano empáticamente emancipado.

Desde la experiencia, se logra reconocer que nada es completamente seguro y veraz y que por más que se planeen las actividades con detenimiento al momento de ponerlas en práctica siempre van a existir situaciones de tiempo, lugar y disposición que llevan a repensar casi de manera instantánea en modificaciones o adaptaciones que permitan su desarrollo pero que no alteren el propósito que se tenía pensado.

Es así, que se determina que por más que el maestro sienta tener todo controlado de una u otra manera siempre está sujeto a diferentes cambios y que el trabajo con seres humanos adolescentes requiere de paciencia, vocación y voluntad al pensarse que si es posible promover el cambio en ellos y que cada uno es un mundo diferente en donde hay quienes requieren mayor atención que otros y por lo tanto han de ser tratados bajo el principio de la individualidad.

Ahora bien, en cuanto a los resultados obtenidos con esta propuesta se determinó que para formar seres humanos empáticamente emancipados se requiere de un proceso de largo aliento; dado que la transformación que se debe propiciar en cuanto a la gestión emocional, el desarrollo de la crítica y autocrítica y el reconocimiento del otro y lo otro, tienden a ser complejos y no es algo que se logró hacer de un momento a otro. Sin embargo, cómo se logra

apreciar en el análisis de la experiencia, dentro de las sesiones se dieron cambios significativos en cuarenta y ocho de los cincuenta y cuatro estudiantes y la puesta en escena planeada por los maestros permitió identificar aspectos a mejorar o fortalecer dentro de su labor docente como lo son: tener mayor rigurosidad en las planeaciones de clase, saber de qué manera proceder en situaciones complejas y repensarse en nuevas alternativas si las sesiones no se pueden desarrollar de la manera prevista.

También se logran reconocer aspectos que harían de esta propuesta algo mejor para continuar implementándola. Como pueden ser: Profundizar en el reconocimiento emocional, dado que a partir del conocimiento de sí mismo se pueden generar procesos auto reflexivos en los que se genere consciencia y apropiación desde el sentir. Igualmente se considera importante que el proceso se ejecute de manera prolongada, ya que de esta manera se podría garantizar un mayor impacto y apropiación de los contenidos propuestos. Además, se considera importante la exploración de la Educación Física como medio para propiciar la emergencia de la subjetividad.

Por último, se reconoce que la construcción de este proyecto generó un cambio no solo en los estudiantes sino también en quienes lo desarrollaron. Por lo tanto, se reconoce que abordar diferentes temáticas y analizar cada una de estas, permitió comprender y reconocer el porqué del actuar y la importancia de ser coherente frente a lo que siente, piensa y expresa. De ahí la importancia de expresarse con libertad sin desconocer la integridad de los demás.

Reflexión en relación el Proyecto Curricular Particular

La propuesta de aportar a la formación de un ser humano empáticamente emancipado y con ello contribuir a la solución de la problemática de la cohibición corporal, fue desde el primer momento un reto, puesto que esta problemática ha sido muy poco abordada y encontrar información que permitiera respaldarla se hizo difícil, sin embargo, mediante un

trabajo muy exhaustivo fue posible estudiarla desde diferentes aristas y realizar un análisis documental que permitiera entenderla a profundidad y desde allí empezar con la construcción de una propuesta.

Así pues, la formulación de un currículo desde la educación física que permita la formación de seres humanos empáticamente emancipados que a través de la reflexión y la crítica, estén en la capacidad de cuidarse, conocerse y liberarse reconociendo y comprendiendo al otro desde su realidad se convierte en todo un desafío pues desde el inicio de su construcción se hacía evidente que se plantean elementos muy diferentes a los que se desarrollan en la actualidad los cuales están relacionados con una educación física generalmente deportivizada.

Proponer un currículo que propicia la emergencia de la subjetividad no hace parte solo de una novedad sino que en realidad debería convertirse en una necesidad, puesto que los seres humanos tienen características particulares que deberían ser indispensables y reconocidas a la hora de desarrollar los procesos de enseñanza y aprendizaje en el ámbito educativo, no obstante es importante reconocer que esto no es fácil y requiere de un trabajo lleno de dedicación y vocación por parte de los docentes.

Para la puesta en escena de las diferentes sesiones que conforman el currículo fue necesario mantener mucha disposición ya que en las primeras intervenciones una parte de los estudiantes no querían participar de manera activa de lo propuesto, empero, a medida que se avanzó con las sesiones los estudiantes mostraban una mejor actitud y más participación.

Ahora bien, la primera parte de cada sesión estuvo siempre direccionada hacia el reconocimiento, comprensión, aceptación y control de las emociones, aquí algunos estudiantes desde las primeras sesiones mostraron interés por reconocer cuales eran las emociones y porque se hacía necesario gestionarlas, aunque, otros estudiantes no mostraban

disposición ni interés, esto fue mejorando a medida que se avanzó en la implementación y se puede constatar con las narrativas.

Una reflexión importante que surge a partir de lo anterior es que no se le da el suficiente valor y reconocimiento a la dimensión emocional, por esto se hace necesario trabajar en el entendimiento y gestión de las emociones pues son un elemento inherente y constituyente del ser humano, el tener conciencia y reconocer como me siento muy seguramente me permitirá también reconocer cómo se siente el otro, es desde aquí que se empieza a trabajar en la empatía.

En la segunda parte de cada sesión, los estudiantes mostraban más actitud y disposición pues estas actividades estaban más direccionadas hacia el autoconocimiento, autocuidado y reconocimiento y con ello valoración del otro, la interacción posibilitaba un clima de comunicación que no siempre fue respetuoso y asertivo, pero que fue mejorando en el transcurso de las sesiones, un elemento importante a destacar dentro de este momento es que algunos estudiantes eran muy reacios al contacto físico, por ejemplo, a tomarse de la mano, se les hacía más fácil con las personas que compartían más seguido, así que los estudiantes empezaron a tener cercanía con estudiantes con los que antes no hablaban lo cual mejoró la relación de compañerismo y cuidado del otro entre los estudiantes.

En la tercera parte de la sesión, se buscaba que los estudiantes fueran coherentes entre su pensar, sentir y actuar para que esto les permitiera resolver situaciones tanto internas como externas, también fue posible evidenciar disposición por parte de los estudiantes, estas actividades se desarrollaban con más facilidad puesto que ya se habían desarrollado otras previamente, en este momento fue posible evidenciar por medio de la conducta que los estudiantes manifestaban un cambio progresivo en su expresión no solo con los compañeros, sino con los docentes.

Así pues, durante el desarrollo de todas las sesiones fue posible desarrollar elementos que estaban consignados en el currículo pero debido al poco tiempo y a los contratiempos que se presentaron durante el proceso no se pudo poner en escena en su totalidad, sin embargo con lo aplicado se logró generar un impacto positivo en la población y sobre todo en los docentes en formación, aunque desde el inicio de la formulación de la propuesta se concebía como una utopía, como un planteamiento difícil de materializar.

Finalmente, se concluye que la formación de seres humanos empáticamente emancipados es un proceso inacabado que requiere de tiempo, de transformaciones en las maneras de ver y concebir la educación, el rol docente y el aprendizaje, es por esto que se necesitan cambios al interior de las instituciones educativas respecto al lugar que se le da a la subjetividad y la libertad para que en definitiva se logren formar seres críticos y reflexivos que entiendan la importancia de trabajar por una sociedad más consciente y humana que entienda la importancia del otro y su bienestar.

Reflexión en relación con el Rol Docente

Antes de iniciar es importante mencionar que durante la experiencia que se desarrolló en la implementación de la propuesta, se logra comprender algunos elementos que fueron necesarios para orientar de la mejor manera posible dicho proceso educativo. De ahí que el conocerse así mismo a través de la reflexión, permitió el comprender a los docentes cuáles son sus propios valores, fortalezas y debilidades; esto con la intención de fortalecer su profesión y más allá su condición humana, pues el conocimiento de sí mismo les ayudó a los docentes a ser más auténticos y coherentes con su actuar, logrando de esta manera generar un impacto positivo en sus estudiantes.

Ahora bien, para llevar a cabo la finalidad de formar un cuerpo empáticamente emancipado que cuestiona su realidad, el docente debe adoptar una actitud de apertura y

flexibilidad para fomentar el pensamiento crítico y la creatividad en sus estudiantes. Debe ser un facilitador y no un mero transmisor de conocimientos, permitiendo de esta manera que los sujetos exploren a partir de su propia curiosidad buscando soluciones a los problemas que aquejan su cotidianidad.

Por otro lado, con la implementación del currículo fue posible entender que el docente debe contar con una actitud empática y compasiva, estando en la capacidad de entender y ponerse en el lugar de sus estudiantes para fomentar un ambiente de confianza y respeto mutuo. Por ende, el docente puede servir como un modelo a seguir para sus estudiantes al demostrar los comportamientos y actitudes que esperan de ellos. Por ejemplo, si el docente desea que sus estudiantes sean empáticos y respetuosos, es importante que él o ella también exhiba estas cualidades en su propio comportamiento.

Así pues, como docentes se fue sensible a las necesidades emocionales de los estudiantes, siendo capaces de entender y respetar sus sentimientos y perspectivas, de ahí que escuchar activamente y ofrecer apoyo emocional sea necesario para fomentar un buen ambiente educativo mientras simultáneamente se fortalecen los vínculos que promueven la tolerancia y el respeto por las diferencias que circundan y están presentes en el espacio escolar.

Por otra parte, fue necesario que el docente tuviera una actitud de apertura y flexibilidad, estando dispuesto a escuchar las perspectivas y opiniones de sus estudiantes, valorando su diversidad cultural, de género y de pensamiento; esto permite que los alumnos tomen el control de su propio aprendizaje en donde el docente no es más que el facilitador que guía y orienta el debate en el aula a través de la exploración de temas que desafían los prejuicios y estereotipos. En consecuencia, el docente de igual forma debe estar abierto a

aprender de sus estudiantes, ya que ellos también tienen conocimientos y experiencias valiosas que pueden compartir.

Al mismo tiempo, se evidenció que es importante que el docente no sea percibido como alguien cohibido ya que esto puede limitar su capacidad para fomentar la participación activa de los estudiantes en el proceso de aprendizaje. Si el docente parece inseguro o tímido, es posible que los estudiantes perciban que no tiene confianza en sí mismo o en su capacidad para liderar el aula, lo que puede afectar su capacidad para establecer un ambiente de confianza y respeto mutuo.

Además, si el docente es percibido como alguien cohibido, es posible que los estudiantes se sientan incómodos o inhibidos para participar en la clase, ya que pueden temer hacer preguntas o expresar sus opiniones por miedo a ser juzgados. Por lo tanto, es importante que el docente se sienta seguro de sí mismo y de su capacidad para liderar el aula de manera efectiva, buscando de esta manera mayor disposición, actitud y diálogo por parte de sus estudiantes.

No obstante, es importante mencionar que fue importante dar seguridad y confianza dejando a un lado la arrogancia y lo autoritario. Es decir, fue importante tener un equilibrio adecuado entre la confianza en sí mismo y la humildad para reconocer las propias limitaciones de los estudiantes y así fomentar un ambiente de colaboración y aprendizaje mutuo en el aula, siendo esto significativo para todos los involucrados en el proceso de enseñanza/aprendizaje.

En conclusión, la actitud del docente fue fundamental para la formación de un cuerpo empáticamente emancipado. Ya que este también debe hacer uso de la reflexión, flexibilidad, empatía y cuidado por sí mismo y por los demás, esto con el fin de potenciar el pensamiento crítico, la creatividad, la tolerancia y el respeto en sus estudiantes. En últimas, la actitud y

disposición del docente es sumamente sustancial para ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de su entorno, capacitándonos para cuestionar su realidad y participar activamente en la construcción de un mundo más justo y equitativo donde se respete y se de valor a la diversidad.

Reflexión en relación con la Evaluación

A lo largo del proceso formativo de enseñanza/aprendizaje se logró revalorar a los 65 estudiantes como agentes activos y de cambio desde el conocimiento y cuidado de sí de una manera crítica y reflexiva; así, en ese proceso formativo profesional, personal y social fue muy importante el proceso evaluativo el cual fue continuo y bilateral entre docente-estudiante y estudiante- docente, donde los estudiantes fueron el foco de atención en cada práctica corporal, desde ese proceso evaluativo se pretendió generar cambios y transformaciones significativas en cuanto a pensamientos y acciones, a su vez esto propició visibilizar en el estudiante su esencia, sus particularidades y personalidades.

Ahora bien, más que una evaluación cuantitativa fue un proceso cualitativo en donde en cada estudiante se fue dando un mejoramiento y enriquecimiento personal desde disposición e interés hacia la clase, hasta tener la libertad de expresar sus ideas e intereses, y tener la capacidad de comprender su realidad y la de los demás.

Por otro lado, el estudiante se convirtió también en evaluador y adquirió una labor muy importante durante cada sesión, ya que su retroalimentación iba generando un proceso de reflexión e interiorización hacía nuestra labor docente, desde comentarios como la clase fue muy diferente, interesante, hagan más clases así, queremos que nos sigan dando clase de educación física, como también comentarios de no entendí nada, no comprendí, esto es aburridor; lo cual surge porque como docentes algunas veces no planteamos actividades que les agrade a ellos si no a uno, y así mismo muchas veces no somos claros con la información

que se quiere transmitir, afectando que el estudiante pueda realizar la actividad adecuadamente.

Así pues, lo anterior nos invita a mejorar la capacidad de expresar ideas claras y concretas, como también a fortalecer conceptos, mejorar la metodología y generar nuevas estrategias. Como lo afirma Conde y Ramos (2008), la evaluación formativa permite que se realice una constante retroalimentación de lo que se vivencia en el aula, para que los estudiantes puedan mejorar y avanzar en los procesos individuales y colectivos que están desarrollando, al mismo tiempo que los docentes tengan la posibilidad de reflexionar acerca de su ejercicio como mediadores.

Así mismo, el proceso evaluativo permitió identificar falencias y cualidades, nos enseñó a aprender a aprender, a comunicarnos y a vernos a través del otro y entender que estamos en un constante proceso de aprendizaje, en el que podemos cometer errores y donde nada es perfecto, donde estamos para vivir cada cuerpo, leer entornos, y a partir de estos generar procesos de transformación significativos; como lo afirma López et. al (2006) la evaluación formativa de una forma u otra busca mejorar todos esos procesos de enseñanza y aprendizaje que se dan en el aula tanto en el estudiante como en el profesor, buscando una transformación significativa a lo largo del proceso.

Consideramos que fue un proyecto difícil, entre otras cosas, porque en la sociedad ya se encuentran instaurados ciertos comportamientos y conductas, las cuales son difíciles de modificar, asimismo porque en la gran mayoría de instituciones se piensan currículos deportivizados donde cierran la posibilidad de enseñar desde la subjetividad, dando más importancia a lo instructivo, mecanicista, repetitivo y competitivo, pero así mismo esta propuesta nos dejó muchas enseñanzas, hoy somos diferentes, actuamos y pensamos distinto, de una forma u otra nos transformó tanto interna como externamente, de ahí, que pensemos

en aplicarlo como maestros y como personas, repensando la metodología, la evaluación, y la forma de enseñanza en el aula de clase, esto con la única intención de enseñar para la vida y de permitirle al estudiante que se exprese libremente, que se conozca y se cuide así mismo y que comprenda y reconozca al otro desde su libertad.

Referencias Bibliográficas

- Alfonso, M., Cobo, J. D., García, A. F., & Perdomo, J. M. (2021). Influencia de la conducta de presión social ejercida en los adolescentes del colegio Santo Tomás de Aquino. *Colegio Santo Tomás de Aquino*.
- Álvarez, C. (2001). *El Diseño Curricular*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Álvarez, A. (2001). Del estado docente a la sociedad educadora: ¿Un cambio de época? *Revista Iberoamericana*, 25.
- Amengual, G. (2007). El concepto de experiencia: Kant a Hegel. *Revista Tópicos*, 5-30.
- Andrade, J. (2016). LIBERTAD DE EXPRESIÓN: Un estudio jurídico comparado con la doctrina CIDH. [Trabajo de grado]. Universidad Católica de Colombia, Bogotá.
- Andreassi Cieri, A. (2015). *Emancipación: breve recorrido*. Kult-ur.
- Aranda, M. F., & Carvajal Arenas, A. Y. (2020). *Estudio de Caso: Desarrollo de la Identidad de Género en la Niñez Temprana*. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/7d576c4d-ca34-4d17-b8e1-53ce30de785a/content>
- Ávila, O., Cañon, A., & Tinjacá, S. (2015). Desinhibición de la capacidad expresiva, a través de una propuesta didáctica basada en juegos de representación, en niños de segundo b, de básica primaria, de la I.E.D Marco Tulio Fernández, Sede B, jornada mañana, de Bogotá. [Proyecto Investigativo y Práctica Docente III]. Universidad Libre de Colombia, Bogotá.
- Ballén, J. J., & Carreño Cardozo, J. M. (2010). Poder, control y educación de los cuerpos. *EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE*, 291-296.
- Bejarano, O. D. (09 de Septiembre de 2015). *TERCER CUERPO UN CUERPO MEDIADOR ENTRE LAS PULSIONES Y LA REPRESIÓN*. Obtenido de <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/4402/SuarezBejaranoOscarDavid2015.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Bejarano, O. D. (2015). *Tercer Cuerpo. Un cuerpo mediador entre las pulsiones y la represión*. Caldas: Universidad Francisco Jose de Caldas.
- Beltrán, L. M., & Méndez Reyes, J. (Enero-Junio de 2009). *Pablo Freire: educación y emancipación. venezuela*. Obtenido de <http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/academica/v1n1/articulo02.pdf>
- Boeree, G. (2003). *Teorías de la personalidad*. Obtenido de <https://webpace.ship.edu/cgboer/rogersesp.html#:~:text=Un%20%E2%80%9Cbuen%20chico%E2%80%9D%20o%20una,tener%20una%20autoval%C3%ADa%20positiva%20condicionada>.
- Buitrago, B. (2021). *Proceso de emancipación de mujeres que han vivenciado pauta violenta en pareja*. Bogota D.C: Universidad Santo Tomas.
- Cadavid, L. E. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: Perspectivas hacia una educación corporal. *Estudios Pedagógicos*, Vol. 23, 231 - 241.
- Calderón, C. A. (2017). *Building stories y el cuerpo posmoderno*. Quito.

- Calderón, C. A. (01 de Junio de 2017). *Building Stories y el cuerpo posmoderno*. Obtenido de Proyecto de investigación: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/6747/1/132435.pdf>
- Camacho, J. M. (2002). Apología del conductismo. 22.
- Castañeda, G., & Gallo, L. E. (2018). *Narrativa Corporal: una experiencia vivida a través de la danza*. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/332900>
- Castro, J., & Carreño, J. (2010). Poder, control y educación de los cuerpos. *Revista Educación física y deporte*, 291-296.
- Chomsky, N. (2000). *La (Des) educación*. Estados Unidos: Critica.
- Colombia, C. P. (1991). *De los principios fundamnetales*. Colombia.
- Colombia, r. N. (lunes de septiembre de 2021). *En 2021, más de 13 mil personas han sido víctimas de violencia sexual*.
- Conde, G., & Ramos, É. (2008). Nuevas Pedagogía de Cuerpo para la transformación de las subjetividades subordinada en subjetividades emancipadas. *[Tesis de Maestría]*. Universidad Pedagógica Nacional y CINDE Programa de Maestría en Desarrollo Educativo y Social, Bogotá.
- Conde, G., & Ramos, É. (2015). Nuevas Pedagogías del Cuerpo para la transformación de las subjetividades subordinadas en subjetividades emancipadas. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 65-78.
- Díaz, A. (2007). ¿Qué nos insinua la "experiencia corporal"? *Lúdica Pedagógica*, 86-97.
- Domene, J. (2017). La función social e ideológica de las fiestas religiosas: identidad local, control social e instrumento de dominación. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 171-197.
- Durán, M. E., Cobo Muñoz, J. D., García Ulloa, A. F., & Perdomo Artunduaga, J. M. (2021). Influencia de la conducta de presión social ejercida en los adolescentes del colegio Santo Tomás de Aquino. *Colegio Santo Tomás de Aquino*.
- Echenique, E. G. (2015). *Guía de Detección de Violencia*. Union Europea: ACACIA.
- Echenique, E. G. (2015). *violencia intrafamiliar*. Union europea: Acasia.
- Echenique, E. G. (2015). *Violencia Intrafamiliar*. Union europea: Acasia.
- Española, R. A. (2021). Obtenido de Cohibir: <https://dle.rae.es/cohibir>
- Faccendini, A. I. (24 de Junio de 2016). *La emancipacion en el cuerpo*. Obtenido de <https://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/rosario/14-55187-2016-06-24.html>
- Ferreirós, F., & Ferreirós, C. (2016). Hacia una pedagogía del cuerpo vivido: la corporalidad como territorio y como movimiento descolonizador. *ACADEMIA*, 7.
- Florez, C. M. (S.F). *Un ensayo para Pensar-nos el ser y el SER de los maestros*. Bogota, Colombia: Unibversidad Pedagoga Nacional.
- Forero, B. B. (2021). *Proceso de emancipación de mujeres que han vivenciado pauta violenta en pareja*. Bogota D.C: Universidad Santo Tomas.

- Freire, P. (1997). *la educacion como practica de libertad*. Universidad de Chile: Siglo veintiuno editores.
- Gallo, L. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: Perspectivas hacia una educación corporal. *Estudios Pedagógicos, Vol. 23*, 231 - 241.
- Gallo, L. E. (2010). *Los discursos contemporáneos de la Educación Física*. Armenia: Kinesis.
- Garaigordobil, M. (2017). Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia, la escuela y la personalidad. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 12.
- Gautier, R., & Boeree, G. (2003). *Teorías de la personalidad*. Obtenido de Carl Rogers 1902 – 1987: <https://webpace.ship.edu/cgboer/rogersesp.html#:~:text=Un%20%E2%80%9Cbuen%20chico%E2%80%9D%20o%20una,tener%20una%20autoval%C3%ADa%20positiva%20condicionada>.
- Gómez, E., & Macias, Y. (2018). *Percepciones sobre el cuerpo de la comunidad gay perteneciente al Ballet Folclórico del Cauca de la Ciudad de Popayán*. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad de Manizales : <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/3805>
- Grajales, J. F., & Marin Galeano, M. S. (Diciembre de 2017). *El panóptico más allá de vigilar y castigar*. Obtenido de The panopticon beyond monitoring and punishing: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6508902>
- Gritti, M. J. (2013). *La empatía: La clave para conectar con los demás*. claves de poder personal: AGAMA.
- Gritti, M. J. (2013). *La empatía; la clave para conectar con los demás*. Agama.
- Guerrero, D. R., & Pérez, B. Y. (2018). Educación Física para Orientar el Carácter Emancipador. *[Trabajo de Grado]*. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, Bogotá.
- Hess, H. (1919). *Demian, historia de la juventud de Emil Sinclair*. Alemania.
- Hesse, H. (1919). *Demian, historia de la juventud de Emil Sinclair*. Alemania.
- Hincapié, A., & Quintero, S. (2012). Cuerpos sometidos, sujetos educados. Apuntes para una interpretación de las luchas discursivas por la construcción de la educación sexual en Colombia. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud Vol. 10 No. 1*, 93-105.
- Idrobo, M. C. (27 de Septiembre de 2021). *Radio Nacional de Colombia*. Obtenido de En 2021, más de 13 mil personas han sido víctimas de violencia sexual: <https://www.radionacional.co/actualidad/violencia-sexual-colombia-2021-informe-medicina-legal>
- Idrobo, M. C. (27 de Septiembre de 2021). *Radio Nacional de Colombia*. Obtenido de En 2021, más de 13 mil personas han sido víctimas de violencia sexual: <https://www.radionacional.co/actualidad/violencia-sexual-colombia-2021-informe-medicina-legal>
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (2001). Hablo, luego existo: una aproximación conductual para entender los problemas del yo. *Escritos de psicología-Psychological Writings*, 5.

- Lara, D. R., & Pérez Moreno, B. (2019). *Educación Física para Orientar el Carácter Emancipador*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional .
- Lopez, J. O. (2008). *La pedagogía del oprimido*. Universidad Pedagógica y Tecnológica Boyaca/ Colombia: Revista Historia de la Educación.
- López, V., Monjas, R., Gómez, J., López, E., Martín, J., González, J., . . . Marugán, L. (2006). LA evaluación en educación física la evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamientos de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31-41.
- Martínez, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Universidad de A Coruña. Departamento de sociología y Ciencia Política y administración* , 127-152.
- Maturana, H. (1991). *El sentido de lo humano* . Santiago de Chile: Dolmen Ediciones .
- Megías, M. E., & Rivas Flores, J. I. (2017). Investigar Narrativamente en Educación Física con relatos corporales. *Revista del Instituto de Investigaciones en Educación Facultad de Humanidades - UNNE*, 1 - 157 .
- Méndez, C. E. (01 de Enero de 2001). *Metodología: Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/items/8adaa61d-b1e1-496f-be45-d10e9b84683e>
- Molano, M. Á. (2012). Fundamentos Estructurales de la experiencia corporal . *Lúdica Pedagógica* , 73 - 84 .
- Molano, M. Á. (2015). *Didáctica interestructural en la Educación Física. Basada en la epistemología de la complejidad*. Armenia : Kinesis.
- Monserrat, P., Maganto, C., & Kortabarría, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes . *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education Vol. 3, Nº 2*, 171-180.
- Montoya Sierra, M. M. (2019). *Aceptación adolescente, imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de Santa Marta (Colombia)*. Santa Marta: Tesis de pregrado.
- Montoya Sierra, M. M. (2019). *Aceptación, adolescente, imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de Santa Marta (Colombia)*. Santa Martha: Tesis de pregrado.
- Montúa, F. A. (Octubre de 2005). *efdeportes*. Obtenido de Una reflexión sobre las investigaciones de Foucault del cuerpo y del poder: <https://efdeportes.com/efd89/foucault.htm>
- Morán, L., & Méndez, J. (Enero-Junio de 2009). *Pablo Freire: educación y emancipación. Venezuela*. Obtenido de <http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/academica/v1n1/articulo02.pdf>
- Morán-Beltrán, L. (2012). *Pablo Freire: educación y emancipación. Venezuela* .
- Muñoz, C. P. (27 de Marzo de 2017). *Psicología de la personalidad* . Obtenido de Módulo 1: Bases de las teorías de la personalidad:
file:///C:/Users/Equipo/Downloads/iNFOGRAF%C3%8DA%20cologa_de_la_personalidad%20(2)%20(1).pdf
- Muñoz, C. P. (27 de Marzo de 2017). *Psicología de la personalidad* . Obtenido de Módulo 1: Bases de las teorías de la personalidad .

- Nacional, M. d. (1996). *serie lineamientos curriculares Educacion fisica, Recreacion y Deporte*. Colombia.
- Nussbaum, M. (2015). *El Herald*. Obtenido de El duro discurso de Martha Nussbaum sobre el futuro de la educación mundial: <https://www.elheraldo.co/educacion/el-duro-discurso-de-martha-nussbaum-sobre-el-futuro-de-la-educacion-mundial-233416>
- OPS. (2017). *Depresion y otros trastornos mentales*. Estados unidos.
- Otero, M. (2019). La danza y la expresión corporal como estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de las relaciones entre pares con niños y niñas de “jardín 1” del colegio “Rafael Bernal Jimenez”. (*Tesis de grado*). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá.
- Pardo, G., Sandoval, A., & Umbarila, D. (2004). ADOLESCENCIA Y DEPRESIÓN. *Revista Colombiana de Psicología*, 17. Obtenido de Adolescence and depression.
- Patón, J. M. (2007). Emancipación Juvenil y Politicas de vivienda en Europa . *Arquitectura, Ciudad y Entorno*, 523-554.
- Perinat, A., Corral Iñigo, A., Crespo García, I., Doménech Llaberia, E., Font-Mayolas, S., Lalueza Sazatornil, J. L., . . . Rodríguez-Tomé, H. (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI*. Barcelona: UOC.
- Peris, M., Maganto, C., & Kortabarría, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education Vol. 3, Nº 2*, 171-180.
- Petitti, E. E. (2021). *Recopilación de contenidos teóricos a desarrollar con alumnos de escuela media* . Panamá .
- Pincheira, I. (2006). *Cuerpo, poder y resistencia*. [Tesis de Maestría]. Universidad de Chile, Santiago.
- Porter, R. (1996). *Historia del Cuerpo*.
- Posadas, R. (2013). La vida de consumo o la vida social que se consume: apreciaciones sobre la tipología ideal del consumismo de Zygmunt Bauman. *Scielo*.
- Ramírez, L. M. (08 de Marzo de 2022). *día internacional de la mujer 2022 violencias contra las mujeres y participación en el mercado laboral*. Obtenido de Violencias contra las mujeres y participación en el mercado laboral: <https://www.sismamujer.org/wp-content/uploads/2022/03/VF-Boletin-8M-2022-1.pdf>
- Ramírez, L. M. (2022). *Violencias contra las mujeres y participación en el mercado laboral*. Bogota, Colombia: Sisma Mujer.
- Reyes, S., & Carpio, A. (2018). *El aprendizaje basado en Retos, Un modelo de formación corporativa*. Obtenido de <https://encuentros.virtualeduca.red/storage/ponencias/argentina2018/cr29tejMANE0oeUHpLM0WJBHd0WOQh9mOGiV4Ecq.pdf>
- Rivera, G. M., & Ramos Méndez, E. (2018). *Nuevas pedagogías del cuerpo para la transformación de las subjetividades subordinadas en subjetividades emancipadas*. Bogota- Colombia: CINDE-UPN.

- Rockwell, E. (2009). *La experiencia etnografica: Historia y cultura en los procesos educativos*. Buenos Aires : Paidós.
- Rogers, C. (1992). *EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA. Mi técnica terapéutica*. Obtenido de <https://jesuitas.lat/uploads/el-proceso-de-convertirse-en-persona/CARL%20ROGERS%20-%201992%20-%20EL%20PROCESO%20DE%20CONVERTIRSE%20EN%20PERSONA.pdf>
- Salazar, R. D. (2009). *Educación para la emancipación: desafíos para las prácticas de formación de docentes*. Bogotá- Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Salud, O. M. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes*. Obtenido de Estimaciones sanitarias mundiales: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- Sanchidrián, R. (2013). *Expresión corporal: desarrollo de las desinhibición a treves del juego*. España: universidad de valladolid.
- Semana. (5 de marzo de 2022). El 91,8 % de los abusos sexuales en Colombia pertenecen a mujeres.
- SIERRA, M. M. (2019). *repository ucc*. Obtenido de autoestima y aceptación de la imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de santa marta (colombia): <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/0c4b74d1-81a0-473f-869c-1299a3b01f83/content>
- Skinner, B. F. (1994). Más allá de la libertad y la dignidad. *Analogías del comportamiento*, 16.
- Sparisci, V. M. (Diciembre de 2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Sparisci, V. M. (Diciembre de 2013). *Representación del autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Suarez, O. (2015). Tercer Cuerpo. Un cuerpo mediador entre las pulsiones y la represión. *[Monografía]*. Universidad Francisco Jose de Caldas, Bogotá.
- Torres, B. C., & Gutiérrez Martínez , L. (19 de Noviembre de 2019). *Como integrar en el aula el aprendizaje basado en proyectos*. Obtenido de EDUTEKA: <https://eduteka.icesi.edu.co/articulos/crea-ruta-tic-aprendizaje-basado-en-proyectos>
- Torres, I. P. (Agosto de 2006). *Cuerpo, poder y resistencia*. Obtenido de https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/108943/pincheira_i.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- UNESCO. (1978). *Carta Internacional de Educación Física y el deporte* . Colombia.
- Valencia , F., & Marín , M. (2017). El panóptico más allá de vigilar y castigar. *Kavilando*, 511-529.
- Velasco, S. (2004). El sentido de la vida en los adolescentes: Un modelo centrado en la persona. *[Tesis de Maestría]*. Universidad Iberoamericana de México, México DF.
- Verdú, J. F. (2017). La función social e ideológica de las fiestas religiosas: identidad local, control social e instrumento de dominación. *Revista de antropología*, 171-197.

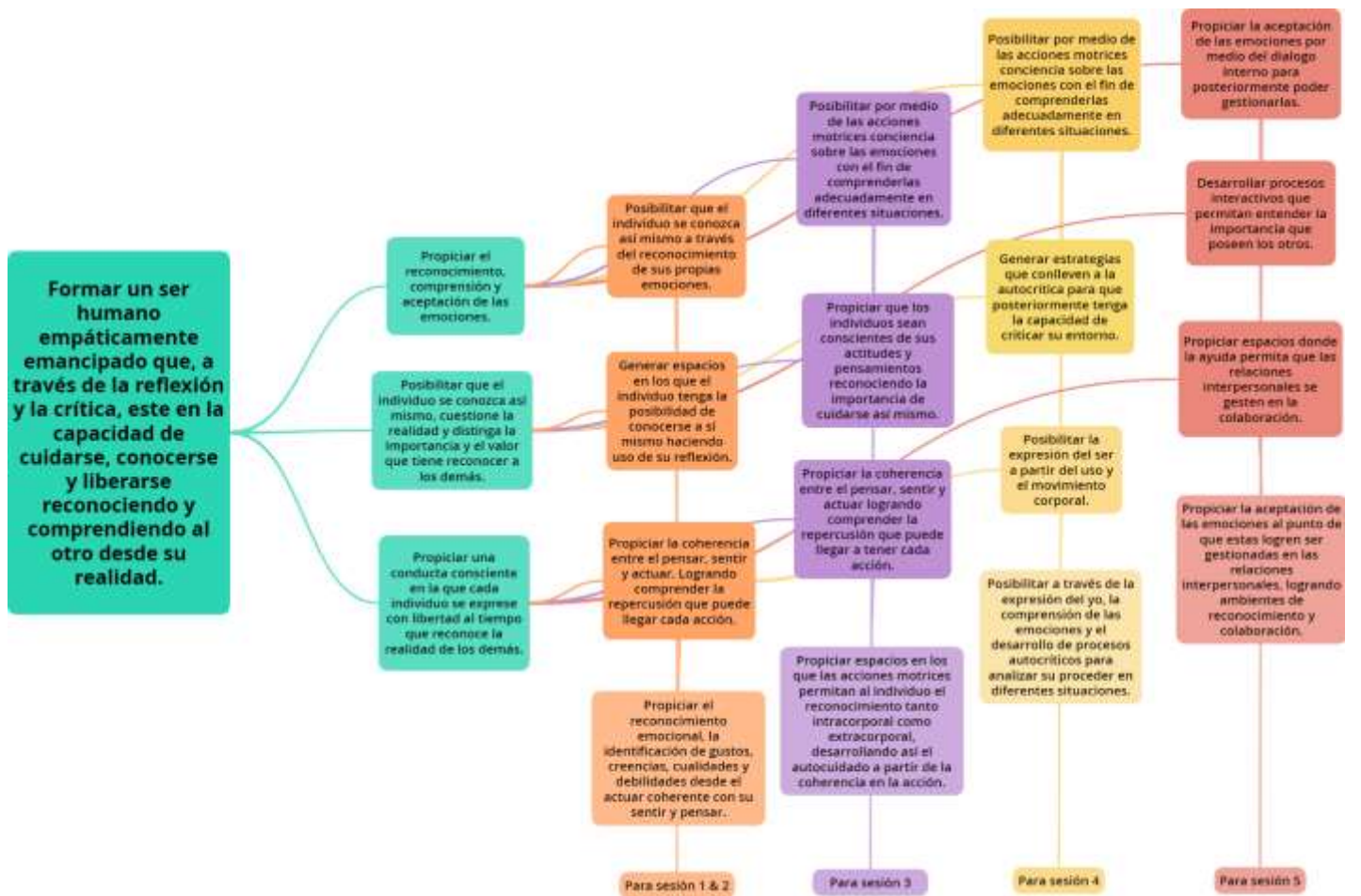
Villalobos, H. P. (Julio de 2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito*. Obtenido de <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

Zuluaga, J. (1993). *Violencia y Sociedad*. *Revista Colombiana de Psicología* , 97-100.


Anexo 1. Matriz de Relaciones entre lo humanístico y lo disciplinar

PROPÓSITO GENERAL		Formar un ser humano empáticamente emancipado que, a través de la reflexión y la crítica, este en la capacidad de cuidarse, conocerse y liberarse reconociendo y comprendiendo al otro desde su realidad.				
HUMANÍSTICO		DISCIPLINAR	SECUENCIA DE CONTENIDOS DEL MACRODISEÑO			
Empáticamente Emancipado		Experiencia Corporal	Momentos	Temas	Propósitos	
Emocional	Físico	Intracorporal	Reconocimiento emocional	Momento Pedagógico de Reconocimiento Cuidando y respetando mis emociones desde las acciones motrices. Propósito Propiciar el reconocimiento, comprensión, aceptación y control de las emociones	Me reconozco emocionalmente.	Posibilitar que el individuo se conozca a sí mismo a través del reconocimiento de sus propias emociones.
			Comprensión emocional		Mi cuerpo consciente comprende lo que siente.	Posibilitar por medio de las acciones motrices conciencia sobre las emociones con el fin de comprenderlas adecuadamente en diferentes situaciones.
			Aceptación emocional		Acepto mi estado para que mi actuar sea mesurado.	Propiciar la aceptación de las emociones por medio del dialogo interno para posteriormente poder gestionarlas.
			Control y responsabilidad emocional		Controlando mis emociones, la responsabilidad voy alcanzando	Propiciar el reconocimiento, comprensión y aceptación de las emociones.
Intelectual	Físico	Intracorporal	Identificación de sus, gustos, creencias, cualidades y debilidades	Momento Pedagógico de Praxis Consciente Lo intelectual como componente fundamental para la emancipación corporal Propósito Posibilitar que el individuo se conozca así mismo, cuestione la realidad y distinga la importancia y el valor que tiene reconocer a los demás	La armonía de moverme para aprender a conocerme	Posibilitar que el sujeto se conozca así mismo, cuestione la realidad y distinga la importancia y el valor que tiene reconocer a los demás.
			Pensamientos y actitudes en perspectiva del cuidado personal.		Pienso y actúo en pro de mi cuidado	Propiciar que los individuos sean conscientes de sus actitudes y pensamientos reconociendo la importancia de cuidarse a sí mismo.
		Intercorporal	identificación de cualidades, debilidades e intereses del otro		Interactuando logro conocer e identificar parte del otro	Posibilitar la interacción con el fin de identificar aspectos positivos y negativos que conforman al otro.
			Valorar al otro y a lo otro.		Otorgando valor y significado a la presencia del otro y de lo otro.	Desarrollar procesos interactivos que permitan entender la importancia que poseen los otros.
			Capacidad crítica intracorporal y extracorporal		Cuestionando mi realidad desarrollo mi capacidad crítica	Generar estrategias que conlleven a la autocritica para que posteriormente tenga la capacidad de criticar su entorno.
			Analizar las influencias sociales.		Jugando, jugando las dinámicas sociales voy analizando	Propiciar espacios y situaciones cotidianas en donde el sujeto pueda reflexionar sobre las influencias sociales
Conductual	Físico	Intracorporal	Facilitador y/o resolutivo de situaciones intracorporales y extracorporales	Momento Pedagógico de Transformación Emancipando mi conducta gracias a mi intercorporalidad. Propósito Propiciar el entendimiento y respeto de las necesidades, actitudes y acciones propias y de los demás.	Ayudándome y ayudando contribuyo a facilitar y dar solución en diferentes situaciones.	Propiciar espacios donde la ayuda permita que las relaciones interpersonales se gesten en la colaboración.
			Expresión no limitada ni indeterminada en relación con el otro		¡Qué la expresión de mi libertad no afecte la integridad de los demás!	Posibilitar la expresión del ser a partir del uso y el movimiento del corporal.
			Actuación coherente con su sentir y pensar		En coherencia con mi mente, actúo de manera consciente	Propiciar la coherencia entre el pensar, sentir y actuar. Logrando comprender la repercusión que puede llegar cada acción.

Anexo 2 . Árbol de propósitos inicial



Anexo 3. Planeación de sesión de clase

	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Proyecto Curricular Particular Cuerpos empáticamente emancipados, la ruta de la experiencia corporal				
	Institución		Población		Curso
Sesión		Asignatura		Duración	
Docentes		Fecha		Asistentes	
Recursos				Categorías	
Intención Pedagógica	Temas				
	Propósito del Proyecto				
	Propósitos del Eje de Análisis				
	Propósito de la sesión				
	Estrategia				
Momentos de la Sesión					
Propósito del momento:		Propósito del momento:		Propósito del momento:	
Momento de Reconocimiento		Momento de Praxis Consciente		Momento de Transformación	
Producto		Evaluación			
Observaciones					

Anexo 4. Formato de evaluación: Cuestionario autoconcepto**¿CÓMO SOY?**

El siguiente documento te proporcionara información relevante para que comprendas un poco más acerca de quién eres. Por esta razón es de vital importancia que seas sincero/a contigo mismo/a y desarrolles las preguntas con total veracidad y compromiso.

Nombres y Apellidos _____	Edad: _____
Curso: _____	Fecha: _____

Instrucciones:

MARCA CADA UNA DE LAS FRASES DEL MODO SIGUIENTE:

- Si la frase describe cómo eres tú o te sientes con frecuencia, marca con una (X) en la columna de verdadero (V).
- Si la frase no describe cómo eres tú o cómo te sientes generalmente, marca con una (X) en la columna de falso (F).




AFIRMACIONES	V	F
1. A menudo me gustaría ser diferente de como soy		
2. Me resulta muy difícil hablar delante de la clase		
3. Hay muchas cosas acerca de mí mismo/a que me gustaría cambiar si pudiera		
4. Puedo concentrar mi atención sin demasiado esfuerzo		
5. A menudo me siento a disgusto en casa		
6. A los demás les resulta divertido estar conmigo		
7. Me cuesta bastante familiarizarme con algo nuevo		
8. Soy popular entre los chicos/as de mi edad		
9. Mis padres generalmente tienen en cuenta mis sentimientos		
10. Suelo ceder con facilidad		
11. Mis padres esperan mucho de mí		
12. Es complicado ser como soy		
13. Las cosas están bastante desorganizadas en mi vida		

14. Generalmente los compañeros/as siguen mis ideas		
15. Tengo una baja opinión de mi mismo/a		
16. Muchas veces me gustaria abandonar mi casa		
17. A menudo me siento a disgusto en la escuela		
18. No soy tan atractivo/a como otras personas		
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20. Mis padres me comprenden		
21. La mayoría de las personas son más apreciadas que yo		
22. Generalmente siento como si mis padres estuvieran siempre encima de mi		
23. A menudo me desanimo en la escuela		
24. Normalmente las cosas no me preocupan		
25. No se puede confiar en mi		

¡GRACIAS POR TU SINCERIDAD!

¿Cómo te sentiste respondiendo? Marca con una X al frente de cada emoji.

	Muy bien	
	Bien	
	Regular	
	Mal	
	Muy Mal	

Anexo 6. Narrativas. Historia de vida y Reconocimiento de emociones

