



De-mentes conscientes desde una Perspectiva del Sumak Kawsay

Esteban Díaz Buriticá y Cristian Antonio González Chima

Dr. Miguel Ángel Alomía Riascos

**Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Bogotá, 2023**

Dedicatorias

A la vida, a la madre tierra, a la posibilidad de nuevos pensares y amores, a nuestros actos que nos hace ser cada día mas humanos.

Al viejo sabedor, Alberto González, que con sus actos de valentía en la vida me han ayudado a ayudar, a reflexionar, a hacer y a pensar.

A mi cucha, Liliana Chimá, que con sus actos de amor me permite ver y vivir la vida con plenitud.

A mis hermanos:

David González Chimá por ser tan valiente y admirable.

Javier González Chimá, por ser tan dulce y compresivo con la vida.

Luz Angela González Chimá, por ser tan firme en sus decisiones.

*A los scouts por enseñarme el sentido de vivir al **servicio** del mundo.*

A todas aquellas personas que me han brindado una gota de amor en la vida.

A la educación física por hacerme sentir desde los más a dentro el valor de amar.

Cristian Antonio Gonzalez, Chima – Oso Altruista

DE-MENTES CONSCIENTES

*Dedicado en primera instancia a **Dios** y el **Universo** los cuales conspiran a favor y nos brindan a diario nuevas oportunidades para seguir en constante proceso de desarrollo.*

*A mis mamás, **Esperanza** e **Inés** las cuales inculcaron en mí los valores y cualidades necesarios para poder seguir adelante en cada paso que daba a lo largo de la vida, a mis hermanas **Daniela** y **Jesika** que han estado pendientes durante mi proceso académico y me brindaron todo su apoyo en esta etapa tan especial. A mi pareja, amiga y compañera de universidad **Sol**, la cual ha estado presente durante gran parte de mi proceso académico y me ha dado esa voz de aliento y esos consejos que me han ayudado a crecer como persona, y como no incluir a mi amigo y fiel compañero **Horus**, aquel integrante perruno de la familia que siempre me acompañó y motivó a diario a salir adelante para así poderle brindar lo mejor.*

*A **Yacky** y **Rubén** y en general a aquellos familiares, amigos y compañeros que mostraron interés, apoyo y derrocharon buenas vibras a lo largo de este tiempo que estuve aprendiendo en la gloriosa Universidad Pedagógica Nacional*

Esteban Díaz Buriticá

Agradecimientos

Antes que nada, agradecer a la educadora de educadores, a la Universidad Pedagógica Nacional por ser el lugar de miles de luchas y de resistencias a lo largo de su historia, de brindar la posibilidad de que muchas generaciones en cultivar conocimiento formal para y por la vida, por general espacio de integralidad académica por medio de lectivas fructíferas para el cuerpo y el alma, por mantenerse en pie a pesar de todo. Gracias por abrir sus puertas a diario y compartir bajo una casa comunal, el cual es el conocimiento al servicio del mundo.

Gracias a la Facultad de Educación física por nunca desfallecer a pesar de su distancia, por brindar una experiencia inolvidable, donde se vive, se piensa, se ama y se conoce una realidad por medio del cuerpo. Gracias a cada espacio académico, gracias por cada paisaje vivido dentro de la facultad, gracias por mantener una esencia única que jamás podrá ser comparada con otra facultad. Gracias Valmaria por ser sensible al mundo natural, pero a la vez tan valiente para mantener a cada ser humano que pasa por ti, gracias Valmaria por tus crepúsculos inolvidables, por tus lluvias y tu frío. Pero sobre todo gracias por ser la que cultiva nuevas formas de inquietar vidas.

A nuestro querido tutor Miguel Ángel Alomia Riascos por ser aquella persona que nos apoyó durante la creación de este proyecto de vida, de este proyecto para el Sumak Kawsay, de este proyecto para le Educación Fisca, de este proyecto para el mundo. Gracias profe por ser el guía de esta cosmología andina, por ser esa persona que germinó una semilla en nuestros pensares y accionares para entender más de cerca el buen vivir

DE-MENTES CONSCIENTES

Al colegio Unión Colombia y en especial a los profesores Eduardo, Bertha y a los estudiantes del grado 503 que nos abrieron la puerta y posibilitaron que lográramos realizar la aplicación de nuestro proyecto de la mejor manera posible.

Por último, Agradecer a cada profesor que pasó por nuestras vidas, especialmente al profesor Víctor Jairo Chinchilla que con sus pensamientos y amores de la educación física nos vendió esta locura, y sea donde sea que este profesor, le damos muchas gracias por ser la persona que fue en cada espacio académico, por nunca decir que las ideas son malas, por ser auténtico, vital, generoso y responsable hasta para pelar papas.

Gracias totales...

Tabla de contenido

DEDICATORIAS	2
AGRADECIMIENTOS	4
LISTA DE TABLAS	8
LISTA DE ILUSTRACIONES	9
INTRODUCCIÓN.....	10
PROBLEMA.....	15
JUSTIFICACIÓN	17
IDEALES.....	20
GENERAL.....	20
ESPECÍFICOS	20
PROPÓSITO DE FORMACIÓN	20
ESTUDIO DE REALIDAD.....	21
MARCO LEGAL.....	29
PERSPECTIVA EDUCATIVA	34
COMPONENTE HUMANÍSTICO.....	35
<i>Ideal de Ser Humano.....</i>	<i>35</i>
<i>Sociocultura del Sumak Kawsay.....</i>	<i>36</i>
<i>La potencialidad del ser humano</i>	<i>38</i>
COMPONENTE DISCIPLINAR	39
COMPONENTE PEDAGÓGICO	41

DE-MENTES CONSCIENTES

DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN	46
ENTREVISTA DIAGNOSTICA ESTRUCTURADA.....	48
OBJETIVO GENERAL:.....	49
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	49
EJECUCIÓN PILOTO.....	51
CONTEXTO LOCAL:	51
CRONOGRAMA APLICACIÓN 2022.....	55
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	56
APRENDIZAJES COMO DOCENTES.....	59
INCIDENCIAS EN EL CONTEXTO Y EN LAS PERSONAS.....	61
RECOMENDACIONES.....	62
REFERENCIAS	64
APÉNDICES	66

Lista de tablas

<i>Tabla 1</i> Entrevista diagnóstica	48
<i>Tabla 2</i> Microcontexto.....	53
<i>Tabla 3</i> Macroestructura	54
<i>Tabla 4</i> Micro diseño	55

Lista de ilustraciones

<i>Ilustración 1 Macroestructura en forma fractálica.....</i>	<i>49</i>
<i>Ilustración 2 Macroestructura del diseño de implementación</i>	<i>50</i>
<i>Ilustración 3 Carta para mí mismo</i>	<i>77</i>
<i>Ilustración 4 Carta para mí mismo</i>	<i>78</i>
<i>Ilustración 5 Carta para mí mismo</i>	<i>80</i>
<i>Ilustración 6 Carta para mí mismo</i>	<i>80</i>
<i>Ilustración 7 Carta para mí mismo</i>	<i>82</i>
<i>Ilustración 8 Carta para mí mismo</i>	<i>82</i>

Introducción

El siguiente proyecto curricular particular *De-mentes conscientes desde una perspectiva del Sumak Kawsay* parte de la necesidad de reconectarnos como seres humanos con el planeta tierra y todo lo que conlleva. Para ello es necesario precisar la importancia que se le da a un fenómeno social ancestral desde una corriente filosófica proveniente del Abya Yala (significa Tierra Madura; término utilizado para designar al territorio comprendido por el Continente Americano, es en sí mismo un símbolo de identidad y respeto hacia las raíces de los pueblos originarios.) especialmente del país ecuatoriano el cual es denominado Sumak Kawsay lo que traduce del quechua a la lengua castellana “Buen Vivir o Buena vida”.

Esta corriente filosófica tiene varios principios fundamentales los cuales se centran en la importancia y el cuidado que se le debe dar a la pacha (*tierra/espacio/tiempo*), también plantea la importancia de aprender a vivir, para posterior a ello aprehender a convivir, a través del trabajo colectivo que fortalezca los vínculos sociales ya que a medida que el ser humano avanza, la sociedad también lo hace, todo con el fin de un ser consciente consigo mismo, con la naturaleza que lo rodea y le apoya a lo largo de la vida, y de la sociedad en la que se encuentra inmerso la cual lo ayuda a crecer como persona para que dicha persona también le retribuya a la sociedad y a la tierra a medida que se va formando.

Esta perspectiva surge a una contraposición a filosofías occidentales y de sistemas políticos-económicos-culturales-ambientales adquiridos y adoptados por un modelo de desarrollo extractivista y hegemónico, donde su fundamentación es la explotación a materias primas para la creación de un capital y limitación de un pensar estructurado para dicho fin, donde la

DE-MENTES CONSCIENTES

conformación de un tipo de sujeto esta permeado a la capacidad de generar valor, la habilidad de generar rendimientos constante, tomando pensares de Han, el nuevo capital existe por medio del sujeto y la habilidad y capacidad que se tiene para explotar su medio natural. (HAN, Byung-Chul (2013): *La sociedad del cansancio*, Barcelona: Herder Editorial.)

Ahora bien, un elemento principal para tener en cuenta dentro de la corriente del Sumak Kawsay es su filosofía de ancestral y holística la cual contribuye a buscar otros modos de vida, en la crisis social y ecológica del siglo XXI, un forma alternativa y alterativa para la reciprocidad de la vida con el mundo natural, lo que permite repensar aquellas prácticas, imaginarios y representaciones que operan en el sistema-mundo y que permitan una visualización de una sociedad más justa y viable.

¿Qué es el Sumak Kawsay? La noción del Sumak Kawsay se entiende como un proyecto sociopolítico indígena basado en prácticas e instituciones andinas. El Sumak (Armonía-Plenitud) Kawsay (convivir-vida) podría definirse como una forma de existencia, una forma de vivir en equilibrio y armonía con la comunidad o sociedad (Ayllu), emerge como una perspectiva Andino americana haciendo un critica a las miradas occidentales con una mirada de progreso basado a la exploración de la vida (vida natural y vida del ser humano) permitiendo así una mirada política y ética que busca construir y contribuir a un tipo de sociedad diversa a la actual, donde principios de complementariedad, de reciprocidad, de racionalidad entre otras. (Estermann, J. (2015).

Filosofía Andina (Segunda Edición). Ediciones Abya-Yala.)

Siguiendo el hilo, la mirada, principios y perspectiva de vida del Sumak Kawsay y del proyecto curricular particular, se pretendió orientar algunos principios de esta corriente filosófica para llevarlos a cabo en la educación física, lo que permitiera una apropiación de valores que

DE-MENTES CONSCIENTES

construyan a un ser humano íntegro, autónomo, con consciencia de sí mismo, su entorno y de la sociedad. Por lo tanto, fue necesario definir temáticas que complementaran a la educación física que se pretende plantear y que tenga en cuenta los aspectos anteriormente mencionados, con base a ello las Ciencias de la Motricidad Humana (CMH) de Manuel Sergio resultó ser la tendencia escogida ya que tiene en cuenta la corporeidad del ser humano la cual es expresada como lo que somos como sujetos y también reconoce a la motricidad como lo que expresamos y la intención que le damos a dicha acción. En ese orden de ideas busca la integralidad del sujeto que se encuentra inmerso en una cultura y se logra desenvolver en su comunidad sin problema alguno, un ser que se reconoce como sujeto en constante desarrollo, así como reconoce su corporeidad, la corporalidad del otro y las diversas posibilidades que tiene comprender el mundo que lo rodea. Los aportes de Manuel Sergio en su texto "*Críticas a la ciencia de la motricidad humana*" el cual es elaborado conjuntamente por Eugenia Trigo, Marta Genú y Sergio Toro en su segunda Edición en el año 2014, nos muestra una forma de relacionar conceptos que en su teoría general CMH no se percata o que por múltiples visiones no se terminan de comprender, es allí donde las tradiciones y costumbres de los seres humanos toman peso para la transcendencias de una mirada retrospectiva, con esto se quiso resaltar que los principios fundamentales que tiene el Sumak Kawsay se entrelazan con accionares y teorización de Manuel Sergio con la CMH, teniendo en cuenta que existen diversas formas de transponer el Buen Vivir a la educación física.

En un primer momento se abordará el problema del cual surge dicho PCP, para consiguiente plasmar la justificación la cual aborda la importancia de realizar el proyecto bajo los fundamentos de diversos autores lo cual permita fortalecer y construir de manera sólida el PCP, aquí es donde se propone el ideal general del proyecto y los ideales específicos que

DE-MENTES CONSCIENTES

permiten profundizar el ideal general, seguido del propósito de formación al que se pretende orientar el proyecto.

Después de ello, se verá reflejado el estudio de realidad (fundamentación contextual) donde se hablará de tres momentos importantes para tener en cuenta, el primero es una crítica al consumismo y la creación de un ser humano desconectado a sus orígenes. En un segundo momento la inestabilidad de los vínculos humanos y en un último momento la resignificación del Sumak Kawsay para la reconexión del ser humano. Para ello se realiza un trabajo de análisis y búsqueda de antecedentes que hablen del problema del que se va a ocupar el proyecto y un trabajo de análisis y búsqueda de las leyes y políticas que justifiquen el propósito y los intereses del proyecto.

Una vez se ha realizado el recorrido y la búsqueda de información necesaria para sustentar el proyecto, se dará en evidencia las perspectivas bajo las cuales se orientará el proyecto, empezando por la perspectiva humanística en la cual se abordará la concepción de ser humano, así como de la cultura, la sociedad y del desarrollo de potencial humano. Se plasmará también el componente pedagógico donde se abordarán los conceptos de educación, de educación física, para poder plantear la definición de currículo y dar a conocer el modelo pedagógico. Y para complementar la perspectiva educativa se abordará el componente disciplinar donde se profundizará la tendencia que se llevará a cabo y bajo la cual irá orientado el proyecto.

En este sentido se expondrá el diseño de implementación en el cual se encuentra plasmado el proceso de la planeación que se llevó a cabo, abordando las unidades a trabajar, los ejes transversales que están inmersos en las unidades, los objetivos de las sesiones y los criterios de evaluación. Después de ello estará presente la ejecución piloto donde se llevará a cabo el

DE-MENTES CONSCIENTES

Microcontexto del colegio en donde se harán cada una de las sesiones planeadas con la intención de dar cuentas la efectividad y la congruencia que existe entre las posturas y bases teóricas, con la planificación y por consiguiente con la puesta en escena.

Para concluir, estará demostrado el análisis de la experiencia el cual dará cuenta de la ejecución que se llevó a cabo y abordará la relación que hubo entre la construcción de las posturas y los referentes teóricos que se implementaron y se trajeron a colación junto con el análisis y las conclusiones de la practica para poder evidenciar la manera en la que el proyecto incidió en la población en la que se llevó a cabo, en nosotros como formadores del proyecto y guiadores de las sesiones y como puede llegar a repercutir dicho proyecto a medida que se lleve a cabo.

Problema

A lo largo del tiempo, la educación y especialmente la Educación Física ha estado envuelta en ciertos imaginarios sociales que la hacen ver como una disciplina con enfoques meramente deportivos, técnicos donde resalta la competitividad, los datos cuantificables. Todo esto debido entre otros aspectos al modo de producción capitalista bajo la cual se rige la educación, ya que, de acuerdo con este modo de producción, se orienta mediante la educación y más exactamente desde la educación física al desarrollo de personas competitivas, donde prima el individualismo y el pensar de manera lineal y común.

La intención con el Sumak Kawsay es la de brindarle al ser humano por medio de sus prácticas corporales un replanteamiento de ver y de vivir la vida, lo que permita aprender a valorar y respetar el sentido de todas las formas de vida; de crear vínculos de armonía primero con nosotros mismos, después con nuestros allegados y a su vez con la madre tierra con todo lo que conlleva, para así poder llegar a la felicidad.

Para ello es necesario orientar la educación física desde una perspectiva que le brinde al ser humano las cualidades pertinentes para resaltar el buen vivir, la importancia del trabajo en comunión, el trabajo que busque la participación del ser humano en el medio natural teniendo en cuenta las diversas formas que tiene la educación física en comunión con la perspectiva del buen vivir. Es por ello que consideramos que puede haber múltiples formas de entrelazar finalidades que tiene la E.F sin embargo consideramos que la tendencia más pertinente para trabajar nuestro proyecto son las Ciencias de la Motricidad Humana de Manuel Sergio el cual es abordado desde el artículo de Socorro Alonso Gutiérrez Duarte *“La ciencia de la motricidad humana como área de conocimiento”* en donde abarca al ser humano dentro de las dimensiones de la motricidad y

DE-MENTES CONSCIENTES

de la corporeidad, ya que nos menciona que: “*la motricidad y la corporeidad constituyen las dimensiones del ser, “el cuerpo de la motricidad es la corporeidad del humano, que siente, piensa, actúa, se relaciona y se mueve con el fin de desarrollar más su carácter de Humano ”*” (Duarte, 2013)

En este orden de ideas, desde la tendencia de las CMH (Ciencias de la motricidad humana) desligan la idea del dualismo entre la mente y el cuerpo, van más allá al profundizar y resaltar no solo al ser humano como un cuerpo que ocupa un espacio delimitado y se encuentra en un momento histórico, sino que además incorpora a ese sujeto sentí-pensante actuante, que es consciente de sí mismo, de esa subjetividad que lo caracteriza y que forma su corporeidad y que a medida que interactúa con el exterior, con todo lo que lo rodea, se va permeando de dicha sociedad y a su vez le aporta a la sociedad, para de esta manera comprenderse mejor como sujeto, comprender a los que lo rodean, así como comprender su contexto y el mundo en el que se encuentra.

Y es que se pueden encontrar muchas posturas que consolidan dicha tendencia y la complementan, un referente importante para la construcción de las CMH es Ponty (1945) el cual nos dice “yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo; más aún soy mi cuerpo”¹ esto nos hace recapacitar en el sentido que les hemos dado a nuestro cuerpo desde pensamientos neoliberales y neocapitalistas los cuales nos hacen pensarnos como personas materiales, sin nada que aportar a una sociedad que busca todo lo contrario del buen vivir, de vivir en comunión, de entendernos y de entender al otro, y como la educación ha llegado a tales ejes de despreciativos a nuestro cuerpo que busca formas de regularnos desde que somos pequeño, como son las sillas, los pupitres cuando somos pequeños y tenemos esa libertad de actuar y explorar nuestro entorno.

¹ Merleau-Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península

Justificación

Para comenzar, este Proyecto Curricular Particular (PCP) surge de generar una oportunidad que nos permita reconocer cómo poder vivir bien, en plenitud con nuestro entorno, mejorar esas relaciones con el otro y poder convivir mejor, aprender a reconectarnos con nuestros orígenes dejando a un lado esas perspectivas occidentales de una manera progresiva donde el hombre se convierte, se crea un ser individualista y consumista, con falta de una actuar coherente, además de ello, prácticas que van en contra de la libertad Freire, el miedo que tenemos, que sentimos y que nos imponen como lo menciona Erich Fromm y qué nos cohibe nuestra felicidad, la perspectiva crítica de la sociedad actual que nos plantea Sigmund Bauman, y las connotaciones que le hemos dado a nuestro cuerpo, al lenguaje pero sobre todo a nuestras acciones, hemos dejado a un lado la esencia de sentir, del hacer, del estar y del saber, poniendo en prioridad lo que la sociedad nos impone y quiere como la destrucción de la madre naturaleza y de nuestro contexto, los individualismos como eje de central de vida, la incomprensión del otro y de lo otro.

Todas estas críticas que se han surgido respecto a nuestra forma de ver y de vivir la vida, donde el conocer al otro, en crear relaciones humanas reales, crear un amor único a sí mismo, al otro y a lo otro, han sido menospreciadas y ahora solo se miran cosas superfluas como el cuerpo estilizado, el dinero o el consumismo, en hacer las cosas sin pensar las consecuencias a la cultura, a la sociedad, a una población.

Es por todas estas circunstancias que surgen estas preguntas y que la perspectiva del Sumak Kawsay nos proporciona una mirada Holística frente a esta Problemática y necesidad de la existencia humana. ¿Cómo permitirnos tener una vida en plenitud? ¿Por qué nos educan de la

DE-MENTES CONSCIENTES

misma manera que hace siglos? ¿Por qué no nos preocupamos por nuestra tierra? ¿Cómo seremos en el futuro? Es por ello por lo que De-mentes conscientes desde una perspectiva del Sumak Kawsay es importante para repensarnos, reflexionarnos y quizás para algo aún más profundo, como buscar algo más, quizás generar y crear vínculos humanos reales para la reconexión de nuestro medio y así llegar a ser feliz e intentar sentir esa paz y armonía con el mundo.

La intención de resurgir la filosofía de vida del Sumak Kawsay cobra cada vez más fuerza en la medida en que nos permite una re significación del sentido de la vida, el crear una reconexión con la cultura de nuestros antepasados, de elevar un mayor nivel de consciencia individual y colectiva con el fin de transformar por medio de nuestras prácticas corporales, de nuestro lenguaje corporal, del movimiento humano, aquellos hábitos y costumbres que de cierta manera arruinan o van en contra de la madre naturaleza, centrándonos por el contrario en el fortalecimiento y el fomento cultural del buen vivir y el buen estar entendiéndolos como un principio de vida los cuales nos permiten darle un valor y un mayor grado de importancia a lo simbólico, a esos aspectos y detalles de la vida que han sido descuidados con el paso del tiempo como lo son el amor y el respeto por lo que nos ofrece la tierra, por la protección y el cuidado de cada uno de los seres vivos que habitamos momentáneamente este plano terrenal, así como el agradecimiento y la voluntad de superar cada uno de los obstáculos que a diario pueden aparecer.

Para que de tal modo podamos darle la importancia que se merece a la naturaleza y de paso ir reconociendo y adquiriendo con el tiempo la creación y el fortalecimiento de vínculos con La madre naturaleza, con nuestra sociedad, identificando y respetando la diversidad cultural, respetando los diversos puntos de vista y opiniones, dándole valor al prójimo, a uno mismo, a nuestro entorno. Este sería nuestro ideal de ser humano, un ser que se reconecte a su mundo

DE-MENTES CONSCIENTES

natural, un ser humano que tenga una conciencia de sus actos en pro de cuidado y conservación de esta, además de poder vivir en comunión con ese consumo/hiperconsumo generando lazo de vínculos humanos con el otro y con lo otro, ya que todos vivimos en un planeta que esta permeado de la naturaleza y es por ellos que el contacto tanto físico como sentimental con el otro es necesario para crear un mundo mejor para todos los seres vivos del planeta.

Ideales

General

Reconocer el Sumak Kawsay como una práctica de vida a través de las Ciencias de la motricidad humana.

Específicos

- Propiciar estrategias que permitan abordar los sentires del ser humano.
- Promover una cultura de dialogo por medio del saber.
- Fortalecer espacios e instancias que permitan el correcto desarrollo del estar.
- Cultivar nuevas formas de hacer.

Propósito de formación

Explorar diversas formas de comprender, ver, sentir y vivir por medio de las Ciencias de la Motricidad Humana permitiendo reconocer la práctica de vida Sumak Kawsay.

Estudio de realidad

En la actualidad, nos encontramos inmersos en una época que se ha visto permeada por varios factores tales como el mal manejo que le damos al desarrollo de nuevas tecnologías, el aumento del consumismo, el amplio nivel de individualismo y el ajetreo del día a día. Todo esto para intentar principalmente conseguir nuestros propósitos ya sea a corto, mediano y largo plazo; muchas veces sin importar sobre qué o sobre quien tengamos que pasar para lograrlo. Pocas veces nos detenemos a pensar las cosas antes de actuar y nos dejamos llevar por nuestros impulsos, imaginando que hacemos lo correcto, pero algunas otras veces esos impulsos nos llevan a cometer errores de los que posteriormente aprenderemos pero que pueden ser evitados si nos tomamos el tiempo de mantener la calma y pensar en la infinidad de posibilidades que tenemos.

A lo largo de este trabajo hablaremos de tres momentos importantes para tener en cuenta, el primer momento es hacer una crítica al consumismo y la creación de un ser humano desconectado a sus orígenes, en un segundo momento la inestabilidad de los vínculos humanos dentro de ese mundo capital-consumista-hiperconsumista y en un último momento la resignificación del Sumak Kawsay para la reconexión del ser humano teniendo en cuenta los dos primeros momentos anteriores.

Hoy muchos escritores nos hablan de como los medios tecnológicos llevados al extremo nos someten como la crítica de Han “el sujeto sometido no es siquiera consciente de su sometimiento. El entramado de dominación le queda totalmente oculto, de ahí que se presuma libre.” Estas palabras nos abren el camino para hablar sobre cómo el mundo actual esta llevado y dirigido para poder gastar dinero, gastar nuestro tiempo en acciones que nos dominan, en un

DE-MENTES CONSCIENTES

mundo donde el que tenga el poder de ofrecer un servicio, el cual juega con esas necesidades que tiene el ser humano por algo, esa dominación del que tiene algo que alguien necesita permite esa creación de poder.

Ese poder que para Han tiene formas muy diferentes de manifestación. La más directa e inmediata se exterioriza como negación de la libertad. Esta capacita a los poderosos o al que tiene el poder a imponer su voluntad también por medio de la violencia o la necesidad contra la voluntad de los sometidos al poder. Ese poder no se limita, sin embargo, al quebrar, la resistencia fuerza a la obediencia. El poder por medio de la violencia genera miedo y ese miedo genera dominación; se puede exteriorizar como violencia o represión. Pero no descansa en ella, no es necesariamente excluyente, prohibido o censurado, no se opone a la libertad, incluso puede hacer usos de ella. (Han, 2000)

Cuando nos imaginamos a una persona con poder, nos imaginamos a políticos sentados en una mesa dirigiendo un país a sus sanchas, en un mundo donde el capital es lo primero, generan estrategias con el fin de que la población gaste bastante pero con pocos beneficios de vida, es decir que una población pueda gastar, ya sea endeudándose con una tarjeta de crédito y así pagar el doble de lo que costó un producto originalmente, ese deseo está muy ligado con ese poder que ejerce la sociedad de la estética de tener y vivir en un mundo perfecto, ¿a quién no le gustaría vivir en un mundo donde todos puedan tener de todo? ¿En qué medida vivir en un mundo perfecto puede generar ese miedo y es poder que habla Byung Chul Han?

Para esto Han en su libro *Psychopolitik* (2000)² nos dice “el poder disciplinario no está dominado del todo por la negatividad, se articula de una forma inhibitoria y no permisiva, el

² Byung Chul Han : El sujeto sometido no es consciente de su sometimiento. (2021, 13 enero). *Bloghemia*. <https://www.bloghemia.com/2021/01/byung-chul-han-el-sujeto-sometido-no-es.html?m=1>

DE-MENTES CONSCIENTES

poder disciplinario no puede describir el régimen neoliberal, que brilla en su positividad. La técnica del poder propio en su forma es sutil, flexible, inteligente, y escapa a toda visibilidad, el sujeto sometido no es siquiera consciente de su sometimiento. El entramado de dominación le queda totalmente oculto, de ahí que se presuma su libertad”.

En palabras más coloquiales y reinterpretando a Han, el poder es sin duda bastante inteligente, ya que somete sin saber que la persona, la comunidad, o la sociedad se dé cuenta que está sometida, ya que es sutil, flexible, inteligente y escapa de toda visibilidad, este poder está totalmente a la vista y es por ello que es totalmente oculto, ese poder de sometimiento no busca crear un conflicto, no busca crear prohibiciones, no busca crear choques, es totalmente flexible y contrario a esto, busca la forma de activar, de motivar, de optimizar y no obstaculizar o someter. Busca complacer necesidades, placeres y deseos, este poder es tan inteligente, tan amable que no busca luchar con la voluntad de los sujetos sometidos, si no que busca la manera en que su voluntad sea a su favor, busca complacer en todo y ser muy poco negador.

Lo anterior se puede analizar en la políticas de garantías y de devolución que tienen algunas empresas, como la promesa de que tienen treinta días para hacer cualquier tipo de devolución, a cambio se te brinda la posibilidad de que suministres tus datos para que no tengas que guardar la factura de compra, además de ello se te otorga la promesa de que en dos años puedes devolver el producto por daños de fábrica, es decir ellos tienen tus datos, una forma de tenerte en su base de datos enviarte publicidad, hasta controlar y ver lo que compras; el poder está en ese deseo de devolver por X o Y razón el producto, está totalmente al descubierto, no busca crear un conflicto con el cliente simplemente permite al sujeto ya sometido someterse aún más poder medio de la necesidad de devolver algo.

DE-MENTES CONSCIENTES

Pero ¿Qué es un deseo? ¿Será lo mismo que un placer? ¿Qué es un placer? ¿Todas estas preguntas estas inmersas en un mundo consumista?

El sometimiento y el miedo son hermanos de la misma madre, es decir que tiene su objetivo claro el cual es el sujeto, por medio del poder, del poder del miedo ese miedo se convierte a sometimiento así lo podemos interpretar de Han (2000) “el poder inteligente lee y evalúa nuestros pensamientos conscientes e inconscientes. Apuesta por la organización y optimización propias realizadas de forma voluntaria, así no ha de superar ningunas resistencias” además de ello Bauman en su texto miedo líquido (2006)³ nos menciona que ese miedo es la sensación de incertidumbre de los peligros que pueden azotarnos sin previo aviso o esa perturbación angustiosa del ánimo, ya sean naturales sociales, personales o sociales. Es por ello por lo que el poder contiene al sometimiento del ser humano provocando así el miedo, recíprocamente el miedo general sometimiento del ser en el medio consumista.

Es decir, una persona sometida en el mundo consumista busca actualizar su equipo telefónico por el último, el que tenga mejor cámara o a la mejor marca de celular, desde ese momento que desea ese equipo electrónico está sometido a obtener a toda causa teléfono móvil, tiene miedo por no obtener ese teléfono, ¿miedo a qué? A no poder encajar en la sociedad por no usar el teléfono de moda, es allí donde se relaciona el sometimiento de Han y el miedo líquido de Bauman. Es por ello por lo que es importante de hablar del deseo y del placer, y sus diferencias.

¿Qué es el deseo? Para Bauman en su texto amor líquido (2003)⁴ hace la diferenciación entre el deseo y el placer, relacionado los dos con el amor. Es por ello que es importante cocer el

³ Bauman, Z. (2007). *Miedo líquido: la sociedad contemporánea y sus temores*. Ediciones Paideos. <https://3lib.net/book/16420540/d58fac>

⁴ Bauman, Z. (2005). *Amor líquido: la fragilidad de los vínculos humanos*. Ediciones Espaebook. <https://3lib.net/book/2838987/71a5b2>

DE-MENTES CONSCIENTES

significado que le otorgar Bauman a la categoría del amor, al sentimiento del amor en un mundo globalizado y un punto de vista consumista, por lo cual este trabajo menciona “Amar es desear, concebir y procrear, y por eso el amante busca y se esfuerza por encontrar la cosas bella en el cual pueda concebir” (Pp.15) en otras palabras, el amor no encuentra su sentido en el ansia de cosas hechas, completas y terminadas, sino en el impulso a participar en la construcción de esas cosas. El amor es cercano a trascendencias por lo tanto está lleno de riesgos, de incertidumbre. Es por ello como lo mencionábamos anteriormente con el miedo, existe ese miedo al amor y miedo dentro del amor parafraseando a Kafka el amor siempre estará en el borde de la derrota mientras esté vivo, el amor puede ser y suele ser tan aterrador como la muerte; solo que la diferencia de la muerte encubre la verdad debajo del deseo, lo cubre por esos ataques de deseo. La esencia del amor es el deseo el cual es un impulso de destrucción también puede ser un impulso de autodestrucción, el deseo está desde su nacimiento y de igual forma hasta su muerte. Bauman (2005) dice “si el deseo ansía consumir, el amor ansía poseer. La satisfacción del deseo es colindante con la muerte del objeto, el amor crece con sus adquisiciones y se satisface con su durabilidad. Si el deseo es autodestructivo, el amor se auto perpetua”. “El deseo y la muerte tienen propósitos opuestos. El amor es una red arrojada sobre la eternidad, el deseo es una estratagema para evitarse el trabajo de hundir esa red. El amor luchará por perpetuar el deseo. El deseo, por su parte, escapara de los brazos del amor” (Pp.17)

El deseo y el amor tienen propósitos distintos, pero igual que la vida y la muerte se necesitan mutuamente para su existencia, el deseo se basa en obtener, de comprar, de conseguir y consumir. el amor es un poco más complejo, es deseo, es mas de apropiar, tener, disfrutar, de

DE-MENTES CONSCIENTES

complacer y compartir. En el ejemplo que plantea Catherine Javier ⁵en el libro de Bauman, el cual es el siguiente “Las miradas se encuentran a través de una habitación atestada; se enciende la chispa de la atracción. Conversan, bailan, se ríen, comparten un trago o una broma y, antes de darse cuenta, uno de los dos dice: ¿tu casa o la mía? Ninguno de los dos está en busca de una relación seria, pero de alguna manera una noche puede convertirse en una semana, después en un mes, en un año o más tiempo”.

Pero cómo adentrar el Sumak Kawsay en este mundo ya mencionado, lleno de individualismo y consumismo del ser y del mundo, esas vinculaciones de poseer de desear algo o a alguien, esas fuerzas de controlar y movilizar para conveniencias propias, ¿Cómo entra? ¿Cómo se vive el Sumak Kawsay en un mundo así? Antes que nada, es necesario mencionar esta postura cosmológica, ideológica, filosófica. Dicha postura de vida la tomamos desde la concepción en castellano del “Buen Vivir” el cual es un concepto en construcción, ya que no existe una definición exacta. Esta postura de resignificación a la vida en todas sus facetas, es decir, resignifica el amor, la reciprocidad, la solidaridad, la felicidad, el trabajo con la madre naturaleza, el saber estar en el mundo con uno mismo y con los demás, el saber ser con todo alguno que nos rodea, con el mundo de lo vivo y lo no vivo.

El buen vivir es una postura filosófica ancestral cosmológica andino-americano del Ecuador, ya que existen otras prospectivas que encaminan esta postura de buen vivir, como las que nos centramos con el Sumak Qamaña en el país vecino de Bolivia, estas dos propuestas ha sido políticas donde la vida en plenitud es el eje central de la existencia del ser humano, donde está reglamentada y legalmente constituida estos dos países. En Ecuador podemos

⁵ Guardian Weekend, 12 de enero de 2002

DE-MENTES CONSCIENTES

encontrar el marco legal del Sumak Kawsay en la constitución política del 2008 haciendo un hito histórico a nivel mundial de un modelo político, económico, social y ecológico en el siglo XXI, claramente haciendo una crítica a las posturas políticas tradicionales del mundo, como es el capitalismo, el socialismo, la democracia, el autoritarismo, las monarquías, los sistemas bipartidistas y multipartidistas, comunismo, etc.

Esta propuesta del Ecuador se contrapone a las opulencias últimas de los sistemas económicos anteriores, buscando así una unificación de las políticas, de la economía y de lo sociocultural en este país, es por ello que busca todo lo contrario a un Llaki Kawsay, mal vivir o vida en desgracia el cual se expresa en la falta de armonía en los ámbitos personal, comunitario, territorial y global, una de las naciones más representativas de ese Llaki Kawsay es la noción de la pobreza tanto espiritual, como sentimental y económica. Es aquí donde el Buen Vivir toma y adquiere mucho más peso en el mundo, en la sociedad, en los estados o departamentos, en las poblaciones, en las instituciones, pero sobre todo en las vidas de los seres humanos. Donde los principios fundamentales de la vida, de la felicidad y del amor, recaen en la reciprocidad, en la integralidad, en la complementariedad y en la racionalidad. Desde corrientes ecologistas y socialistas estos principios se les conoce como equidad social, igualdad, redistribución, reciprocidad, sostenibilidad, libertad, democracia y participación.

Dentro del Buen vivir hay que mencionar que existen diversas posturas que apoyan el significado de esta filosofía, el cual se puede dividir en las perspectivas con un origen étnico, indigenista y cultural el cual mencionan el Sumak Kawsay como la vida en plenitud o vida plena que incluye la dimensión espiritual. Considerando que el término Buen Vivir ha sido despojado de la dimensión espiritual y que correspondería más bien a la expresión Kichwa Alli Kawsay, ya que allí significa lo bueno, pero no lo pleno y se restringiría al bienestar material.

DE-MENTES CONSCIENTES

Desde las corrientes Ecológicas y posdesarrollistas el buen vivir o el Sumak Kawsay es una utopía en reconstrucción, que vas más allá del desarrollo, centrada en la vida de todos los seres vivos (biocentrismo), en armonía con la naturaleza, respecto a la dignidad humana, y a mejorar la calidad de vida de las personas y comunidades, considera la existencia de múltiples buenos vivires o buenos convivires. (Dominguez, 2014)

De tal forma que, el sistema económico que más se acopla es el Socialismo o Eco-marxista donde el Buen Vivir o el Sumak Kawsay (vida en plena, vivir a plenitud) como expansión y florecimiento, en paz y armonía con la naturaleza, de las libertades, oportunidades capacidades y potencialidades reales de los individuos de modo que les permitan lograr aquello que valoren como objetivo de vida deseable y construir un porvenir compartido, propone el socialismo del Sumak Kawsay el Biosocialismo republicano y el Bioigualitarismo ciudadano. (Matthieu Le Quang, Tamia Vercoutère, 2016)

En estas posturas no acabe la acumulación de bienes y servicios, no existe el individualismo, por lo tanto el consumismo no podría tener cabida, los vínculos que se generan entre los seres humanos que nos mencionaba Bauman anteriormente, serían distintos, donde la reciprocidad y la racionalidad, ayudarían a poder convivir en un mundo de emociones objetivas, donde cada uno se preocupa del bienestar del otro, donde el ser humano sea capaz de comprender la solidaridad y la compasión (Ilakina) como uno de los valores del mundo, al igual que la ayuda (Yanapana); la generosidad (Kuna); el consejo y el aconsejar (Kamachi); la escucha (Uyana) y por último la trilogía andina el no ser perezoso, el no ser mentirosos y el no ser ladrón.

Pero para ser más concretos, el mundo está lleno de miles de acciones y pensamientos que pueden dañar a cada uno de nosotros, el Sumak Kawsay propone vivir en comunión, en

DE-MENTES CONSCIENTES

solidaridad, en armonizar con nuestras emociones, pensares, sentires y accionares, es por ellos que cada forma de actuar con el otro cuenta, si generamos vínculos afectivos con los demás, busquemos no fragmentarlos, si no unificarnos en el mundo afectivo de cada uno, donde el individualismo no puede existir sin el crecimiento del otro, donde la reciprocidad de nuestros amores sean reales para reconstruir un mundo liquido o inestable como lo dice Bauman, donde el miedo, el amor, la fidelidad, los vínculos humanos se desmoronan cuando pasa el viento, pero para el Buen Vivir existir consisten en tener miedo, en amar y en apoyarse con los otros en el sentido de la reciprocidad, donde la importancia del otro es igual de relevante como uno mismo, donde el modo de convivir, de vivir es basado en la vida misma, por lo cual someter, manipular, controlar, matar o herir, sale de la vida misma para ponerla en peligro.

El Sumak Kawsay es una filosofía de vida para la vida, una vida que se vive a cada instante, una vida donde se reconoce a los otros seres humanos como iguales a mí, a usted, donde vinimos a ayudarnos y apoyarnos, a convivir con la naturaleza, con los animales, con las diversas culturas, pensamientos y sentires de los demás, el Buen Vivir va más allá de lo físico y de lo terrenal, no es superficial como el dinero o las cosas materiales, esta postura nos ayuda a ser mejores cada día, de reconocer los sentimientos de los demás para poder llegar a sanar, a amar y a ser felices en el mundo.

Marco Legal

Parte de este proyecto es abordado en torno a distintos documentos, libros, artículos entre otros los cuales resaltan la necesidad de reconectarnos con el mundo en todos sus aspectos, como por ejemplo la Carta de la tierra la cual cuenta con una serie de principios que impulsan un movimiento global y cuya intención es convertir la consciencia en acción para que prospere toda

DE-MENTES CONSCIENTES

la vida en la tierra. De acuerdo con lo anterior la finalidad de la Carta de la tierra es el poder fomentar una serie de acciones encaminadas a construir una sociedad global más justa, sostenible y pacífica en la actualidad, lo cual le permita al ser humano vislumbrar una mentalidad de interdependencia a nivel global, que recalque esa responsabilidad compartida la cual nos ofrece una visión de esperanza sobre nuestras futuras acciones.

Y es que es importante que desde ya reflexionemos sobre nuestros actos, ya que cada uno de ellos repercute de manera directa o indirecta en el cuidado y la protección de todo tipo de ser vivo, no solo el humano. Esto lo tenían claro nuestros antepasados, ya que en la época precolombina se le daba un valor mucho mayor a la vida de la tierra y todos los que la habitaban. Esto influyó en gran medida en el territorio Ecuatoriano para que se luchara por establecer una nueva constitución más comprometida con el cuidado de la madre tierra, y abriera paso a dicha constitución de Ecuador la cual fue elaborada por la Asamblea constituyente (Constituyente, Asamblea, 2008) y tiene como principios el reconocimiento de nuestras raíces milenarias las cuales fueron desarrolladas a través de nuestros ancestros; el encarecer de la pacha mama y su naturaleza como parte vital de todos los seres vivos la cual nos permite gozar de todas sus riquezas en cuanto a su fauna y flora respetando y preservando cada especie y ecosistema, así como el fomento intercultural que permitan un crecimiento social, todo esto con el fin de replantear y mejorar la convivencia ciudadana en torno a la filosofía del “Sumak Kawsay” en Kichwa o el “buen vivir” en español latino.

Esta constitución planteada por la Asamblea Ecuatoriana nos permite reflexionar sobre nuestro estilo de vida actual el cual está enmarcado en un pensamiento o ideología consumista la cual deja de lado la construcción de un mundo diverso con una visión ecológicamente sostenible puesto que mediante otro tipo de perspectivas se pretende fomentar mediante el respeto, los

DE-MENTES CONSCIENTES

derechos humanos, así como la responsabilidad y el cuidado de la naturaleza. De esta manera la constitución política ecuatoriana estipulada desde el 2008 afirma que la soberanía comienza por el pueblo y a su vez ratifica la importancia de preservar y promover las costumbres precolombinas recordando de esta manera la diversidad cultural, de etnias que han sobrevivido desde la invasión a Andino América. En este orden de ideas establece a la naturaleza como sujeto de derecho, reconociendo la de esta manera como un eje vital para la existencia de la vida.

Dentro de la constitución política de Colombia encontramos una mirada un poco más amplia a las concepciones de la multiculturalidad y la interculturalidad la cual aborda las distintas perspectivas ideológicas que tiene nuestro país, es por ello que desde el año 1991 en esta legislación nos han venido mostrando este resurgir de los pensares ancestrales de las comunidades étnicas, raíces y negras de Colombia, su fin último es “Fortalecer la unidad de la nación y asegurar a sus integrantes la vida, la convivencia, el trabajo, la justicia, la igualdad el conocimiento, la libertad y la paz”

Estos fines se relacionan con lo que el Estado nacional debería brindar a todos los seres humanos de la nación, con ellos es necesario reflexionar si nosotros como colombianos, como pobladores hacemos, buscamos brindar y vivir estos principios que nos menciona nuestra constitución, como estos ideales o utopías de la constitución política se relacionan con esas miradas holísticas de las comunidades Andinoamericanas , con los ideales de la comunidades étnicas de Colombia, en un principio hace la resignificación de una Colombia con saberes y principios con un antecedente del misticismo étnico.

En el capítulo 2, de los derechos sociales y económicos y culturales nos muestran cómo el Estado busca la seguridad en el mundo rural, como brindar seguridad, educación, bienestar, alimentaciones, proporcionar trabajo etc. Esto se relaciona con el buen vivir y el buen estar, con

DE-MENTES CONSCIENTES

los ejes básicos de la subsistencia, el trabajo cooperativo, ya que en un país donde el capital y las riquezas son lo primordial, la configuración de los ideales de la constitución política y de muchos aspectos que nos mencionan en éstas, se conjugan con la reciprocidad, con las maneras no solo de ver la vida sino de los accionares que se tienen en esta constitución con los saberes. Además, es importante mencionar que en esta legislación promueven la seguridad ambiental, de la naturaleza de nuestro territorio. muchas veces no vemos que estas leyes sean para todos, estas leyes no son perfectas y aún está la discusión de muchos de estos parámetros y más cuando nos referimos de cómo se unen con muchas comunidades, más que unir y relacionar, es cómo se interpreta y se ponen un ámbito de acción en el mundo real de las comunidades donde el Estado ha vulnerado estos pilares fundamentales, el dilema es saber dónde se llega esa “justicia”, ese “saber ser”, ese “cumplimiento”.

Desde la educación física y las legislaciones que se tiene, desde el Ministerio de Educación Nacional, la ley 115 de 1994, o el documento 15 de las orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte, los cuales buscan la generalidad, los componentes que se tiene para tratar la educación física en Colombia. Es por ello que de acuerdo con la ley 115 de 1994, la educación tendrá en cuenta los criterios de la integralidad, interculturalidad, diversidad lingüística, participación comunitaria, flexibilidad y progresividad; ya que su finalidad es afianzar los procesos de identidad, conocimientos, socialización, protección y sus adecuados de la naturaleza, sistemas y prácticas comunitarias de organización, uso de las lenguas, formación docente e investigación en todos los ámbitos de la cultura (Art. 56).

Lo anterior quiere decir que la educación debe estar ligada al ambiente, a los procesos reales y culturales de las comunidades, con sus metodologías internas, sin intervenir o modificar

DE-MENTES CONSCIENTES

su culturalidad, la educación física debe llegar sin intervenir sus pilares fundamentales, imponiendo una forma de ver, actuar, y sentir la vida, ya que por el contrario la idea central es adaptarse a las necesidades, a sus historias, ritos, hábitos y costumbres que se tengan y así jugar al juego de ganar. Ganar sin interferir en esas miradas únicas de vida, es por ello por lo que es necesario repensarse como educador y como ser humano para poder entender cómo es o cómo debería ser la educación y la educación física del futuro, del mañana y para ser más precisos, cómo serán las acciones y pensamientos, sentimientos de estas miradas diversas del saber.

Perspectiva educativa

Ahora bien, partiendo de lo anterior podemos empezar a observar de qué manera pretendemos abordar el proyecto. Para eso es necesario tener claros los componentes; Encontraremos el componente **Humanístico** en el cual reflejaremos la concepción que tenemos del ser humano, así como de la cultura y la sociedad. A su vez abordaremos la definición del desarrollo de potencial humano. Encontramos también el componente **Pedagógico** en el que veremos las definiciones de educación, de educación física, para poder plantear la definición de currículo y respectivamente dar a conocer el modelo pedagógico crítico sobre el cual nos vamos a basar para llevar a cabo el proyecto, teniendo en cuenta a su vez los roles que podemos llegar a encontrar en el contexto. Y, por último, pero no menos importante el componente **Disciplinar** en las que profundizaremos en las concepciones acerca de la educación física y desde diversas tendencias que tiene esta para relacionarse con el mundo.

Componente Humanístico

Ideal de Ser Humano

*“...Puede que a ti te guste
o puede que no, pero por suerte somos distintos también...”*

-Joan Manuel Serrat

Desde los orígenes que tiene el ser humano hemos podido observar que las múltiples culturas han tendido un ser humano ideal dependiendo de las diversas disciplinas, es así como una cosmovisión étnica nos permite centrar una visión de la vida al ser humano el cual es el que permite esa interdisciplinariedad con el entorno y la relaciones con el otro. Esto nos permite entender al ser humano no como un fin último, más bien entender como un componente del mundo, del cosmos, de la vida. Con lo cual dejamos a un lado esa mirada de un orden ontológico accediendo así a una identidad dialéctica o mejor dicho de una “correspondencia recíproca” con la pacha y ética (Estermamn, 2006), con ello se constituye las raíces principales de la filosofía del Sumak Kawsay y el papel del estar del ser humano en el mundo natural, buscando así una responsabilidad compartida por el conjunto de actores sociales de las diversas culturas que intervienen en el proceso de transformación y gestión del desarrollo humano local, nacional e internacional, a fin de lograr un adecuado “bien vivir” para las actuales y futuras generaciones (Wasi, 2004)

DE-MENTES CONSCIENTES

Dentro del ideal de ser humano que pretendemos mediante este proyecto, se aspira enfocar a la integralidad del ser humano reconociéndose en un estar en el mundo, el cual da cuenta de esas habilidades que le permitan mejorar la vida de sí, la vida del otro y la vida del planeta tierra, buscando pensamientos divergentes para el autoconocimiento y reflexión del sí mismo, para llegar a un camino, a un estado de buen vivir en comunidad. De esa misma forma reconectarse con el mundo natural por medio de un crecimiento de prácticas con sentido de la reflexión del ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo?

Sociocultura del Sumak Kawsay

“La lucha de la Humanidad contra el poder es la lucha de la memoria contra el olvido”

-Vandana Shiva

“La idea del “buen vivir” se está difundiendo en toda América Latina. Es un concepto en construcción que aspira ir más allá del desarrollo convencional, y se basa en una sociedad donde conviven los seres humanos entre sí y con la naturaleza. Se nutre desde ámbitos muy diversos, desde la reflexión intelectual a las prácticas ciudadanas, desde las tradiciones indígenas a la academia alternativa” (Gudynas, 2011)) esto quiere decir que el contexto social y cultural de Abya Yala ha sido transformado y trastocado a un cambio humanista para la creación de una vida fiable mas no sostenible, donde la vida y la practicas corporales que realizan deben ir en comunión a esos sentires de la otra persona, de entender la posición, los ideales de otro, los tensionamientos que nos generan nuestras culturas y nuestros contextos social, para decir “vivo bien”.

DE-MENTES CONSCIENTES

Una muestra de ello (Constitucion politica de la Republica del Ecuador, 2008)la cual es presentada como los derechos del buen vivir, donde incluye una amplia mirada de los derechos sociales, culturales, del ambiente sano, el derecho al agua, a la comunicación, a la educación, a la vivienda, a la salud, a la energía y demás derechos que se contemplan. “reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la vida y el buen vivir, Sumak Kawsay” (2008)

Con lo anterior la filosofía de la vida del Sumak Kawsay es posible teniendo como ejemplo la sociedad ecuatoriana y todas aquellas comunidades que viven con ella, con la unificación de la existencia de los seres humanos con la Pachamama, con la cual comprendían que se puede estar con el otro ser humano desde una mirada sensible, donde el amor, el miedo, los sustos, las preocupaciones se pueden compartir y así unificarlo con el ideal ser humano anteriormente mencionado.

Dentro de esta sociocultura del buen vivir existe la multiculturalidad y la diversidad de saberes del mundo, la convivencia de pensamientos, visiones, filosofías y tecnologías para el bien de una sociedad (Kowii, 2011) ya que las diversas formas de conocimiento permiten tener una mirada centrada a lo que se quiere en la vida, en este caso lo que se quiere para la sociedad, pero ¿Cómo no perder el sentido de los que se quiere si hay tantas cosmovisiones? Para Kowii (2011), la importancia de la inter-culturalización es necesaria para superar esos esquemas de las ideologías, donde propicie el compromiso individual y colectivo de aprender valores orientados a respetar esas particularidades de los demás o de lo demás, y a comprender la importancia de la diversidad cultural y lingüística no solo de un país si no del mundo.

DE-MENTES CONSCIENTES

La potencialidad del ser humano

“no hay indicador más crítico del futuro de una sociedad que el carácter, la competencia y la integralidad de su juventud”

-Urie Bronfenbrenner

Este aspecto es fundamental para poder comprender cómo se logra relacionar el ser humano con su entorno y qué surge a partir de ello, es por ello por lo que hablamos del desarrollo de potencial humano. En consecuencia, abordamos la teoría ecológica que planteó Urie Bronfenbrenner (La ecología del desarrollo humano, 1987) en la cual el autor aborda la manera en la que el ser humano se va desarrollando a medida que se va relacionando con su entorno social y cultural en los diversos ámbitos en los que convive a lo largo de la vida, y cómo esa relación e interacción influye y afecta de manera recíproca, no solo a ese ser humano, sino también al contexto que lo rodea.

Urie define el desarrollo humano como: “Un cambio perdurable en el modo en que cada persona percibe su ambiente y se relaciona con él” (1987). En este orden de ideas resaltamos esa importancia de la relación que se va forjando entre el ser humano con su contexto social y cultural, ya que este contexto es el que permea a ese ser humano desde el momento en el que nace, y a medida que va creciendo.

Todo esto es posible gracias a esa interacción que existe y que va vinculada a la forma en la que nos comunicamos con nuestro alrededor, a esas prácticas corporales que influyen en un cambio y van desarrollando nuestros saberes y pensares desde que somos niños y nos encontramos con nuestro círculo familiar, y a medida que vamos creciendo y aumentamos esa

DE-MENTES CONSCIENTES

interacción con el mundo en nuestros círculos sociales a nivel educativo, laboral, que de alguna forma posibilitan y forjan el desarrollo de un criterio propio del ser humano para que de tal forma se genere una consciencia que promueva el bienestar propio, la armonía y estabilidad con el prójimo, así como la importancia y el cuidado que merece la madre naturaleza.

Componente Disciplinar

La educación no cambia al mundo, cambia a las personas que cambiarán el mundo.

-Paulo Freire.

En relación con lo anterior se visualiza la necesidad de una amplitud en la perspectiva educativa y por ello es pertinente profundizar un poco sobre el componente disciplinar, abordándolo principalmente desde la tendencia que se pretende abarcar para llevar a cabo este PCP; la cual se ha mencionado anteriormente y son las Ciencias de la Motricidad Humana (CMH) de Manuel Sergio que divisa al ser en su totalidad, dándole esa importancia al sujeto que realiza diversas acciones, teniendo en cuenta que cada acción tiene una intención. En este orden de ideas Manuel Sergio nos menciona que las CMH buscan la: *“integralidad de la motricidad humana en las aulas a través de la complejidad. Esta complejidad humana abarca desde lo más evidente; el cuerpo, la mente, el deseo, naturaleza y sociedad.”* (Vieira e Cunha, Trigo, Genú, & Toro, 2014).

Y es pertinente tener en cuenta estos aspectos ya que están intrínsecos en la vida del ser humano, de ese sujeto que se apropia de sus acciones y se enfoca en realizar dichas acciones con un propósito y una intención, teniendo en cuenta que cada una de esas acciones que realiza, afectan a los sistemas en los que se encuentra inmerso, como lo son la cultura, la sociedad en la

DE-MENTES CONSCIENTES

que se encuentra, el contexto en el que se desenvuelve, y hasta a el propio sujeto. Es por ello por lo que dentro de las CMH se encuentra la teoría de la complejidad ya que cada uno de esos sistemas se encuentran entrelazados de manera abierta y con base a ello hay un constante intercambio de datos, informaciones que alimentan de manera reciproca a estos sistemas y que a su vez se ven afectados cuando alguno de esos sistemas falla; De esta forma la teoría de la complejidad en el ser humano se contempla de la siguiente manera:

El ser humano es una realidad compleja, que cohabita en un cuerpo que es el más complejo de los organismos vivos, un cuerpo que es motricidad potencial, una forma concreta de relacionarse con el mundo y con los sujetos, donde la motricidad del sujeto manifiesta un cúmulo de intenciones y significados, los cuales han sido resultado de un devenir histórico, de un proceso evolutivo, de una herencia biológica y una herencia socio-histórico-cultural. (Duarte, 2013)

Para complementar lo anterior, se debe rescatar esa necesidad de relación constante que debe existir entre el sujeto que interactúa con su entorno por medio de la acción motriz partiendo desde sus capacidades socio-motrices, las cuales son las que posibilitan y facilitan los medios de expresión en el sujeto, como lo son la espontaneidad al momento de realizar alguna práctica corporal, el gesto que realiza en cada movimiento, y los demás medios de expresión que favorecen una educación del ser de una manera mucho más expresiva y creativa. Esto permite a su vez una reflexión de la acción realizada y que a través de la interacción con los demás sujetos favorecen y mejoran tal reflexión.

En este orden de ideas la interacción juega un papel clave en el proceso educativo del ser humano ya que a través de la comunicación que se genera entre las personas, se fomenta la comprensión y el entendimiento no solo de saberes académicos, también se fomenta y se resalta

DE-MENTES CONSCIENTES

la importancia de la diversidad cognitivo, social y cultural entre otros en la que se encuentran inmersas las demás personas y que a su vez la permean, también se logra generar esa empatía con las diversos pensamientos e ideologías del ser humano.

Componente pedagógico

El mayor poder, hoy, es la valentía de decir 'NO'

-Milán Kundera

Para hablar de este concepción dentro del componente pedagógico es necesario mencionar que no es tan fácil aunque se podría suponer que si, por que pone en cuestionamiento, en tensión e incluso en confusión muchas temáticas derivadas a lo largo de la vida académica y de la vida misma, transformar ese paradigma y entrar de lleno a una hermenéutica como el Sumak Kawsay no es fácil, aun mas cuando es necesario no salirse del misma lógica que nos propone el Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física (PCLEF) (Facultad Eduacion Fisica , 2016) pero tejiendo las significaciones que el buen vivir nos propone como filosofía de vida, pero aún más de no salirnos de esas mentes conscientes de queremos proponer y que de una u otra manera nuestros actos cotidianos tendrán una significación de los accionares pedagógicos que formaremos como profesores.

Es por ello que en esta propuesta, queremos poner a colación es la del pensador, filósofo y educador, el cual acompaña el proceso de formación de muchas carreras a nivel interuniversitario permitiendo así ser una autor que permite nos solo interactuar con él desde el ámbito de la educación si no también trastocarlos en diferentes campos de la multidisciplinariedad de las humanidades como es el brasileño Paulo Freire, el cual asume la

DE-MENTES CONSCIENTES

educación como un tras caminar que permite un transformación del sujeto mismo, con otros y con el contexto, donde la educación no puede ser neutra en tanto a la trasmisión de conocimientos sociales, políticos, económico que tienen relevancia al ser humano durante todo el tiempo por lo tanto también cursa el campo de los procesos formativos y educativos.

Por lo cual la vida es un espacio que involucra la educación en cada momento de la existencia del ser humano, la educación se vuelve participe de la historia de la humanidad, de la historia de la vida, con lo cual la vida-educación-ser humano están completamente relacionados recíprocamente en el acto pedagógico y por lo tanto del aprendizaje, para Freire (2002) el educador nunca debe permitirse negar su voz a los estudiantes y de esa forma el estudiante nunca debe negar su voz hacia el profesor, por lo que el profesor no es y los estudiantes tampoco son, por lo cuando no hay un cambio no de la relación de dominación en donde el educador sea el eje central, sea quien decide qué, cómo y cuando se van a imponer ciertas cosas de la clase. Aquí es cuando el docente y el estudiante no tienen ninguna relación de dominación o de poder uno sobre el otro, es cuando cada uno vive en comunión, ante el otro.

Dentro de los enfoques curriculares existen una diversidad de intencionalidades que permiten al educador formar a seres humanos con una finalidad última, en esta diversidad de enfoques se pueden observar tres tipos de interés según Shirley Grundy (1991) los cuales son interés técnico, práctico y emancipador. Estos tres intereses permiten generar un producto o una praxis del curriculum, sobre elementos e intereses fundamentales que permiten dar herramientas para la vida a los ciudadanos del futuro, teniendo en cuenta la diferencia en estos tres tipos s de interés.

Para Grundy el interés técnico y práctico tiene características particulares como el dominio de interés de un producto establecido a través del alcance de objetivos seleccionado, los

DE-MENTES CONSCIENTES

cuales buscan un objetivo y una finalidad concretos, “el producto de un proceso de aprendizaje diseñado de este modo se juzgará de acuerdo con la fidelidad con que la puesta en práctica del diseño cumpla los objetivos” además de que esta referente nos menciona que el interés técnico es un programa de actividades que han de realizar profesores y alumnos diseñados de manera que los alumnos alcancen en la mayor medida posible determinados fines y objetivos educativos u de otro tipo, propios de la enseñanza”.

Este interés técnico no puede converger con los pilares del Sumak Kawsay es por ello por lo que nos propusimos analizar profundamente el segundo interés de Grundy el cual el ser humano es el actor donde el educador es el que interactúa con el fin de dar sentido al mundo, dando interpretación a las acciones prácticas generando categorías con los estudiantes como sujetos de aprendizaje y no como un objeto medible y cuantificable. En este interés la finalidad fundamental será el aprendizaje, no la enseñanza, es más el aprendizaje supone, no la producción de ciertos artefactos sino la construcción del significado de vida. El primer interés caracteriza por una orientación la cual es el control y manipulación del ambiente, donde la finalidad es la cantidad de resultados y orientaciones de un producto por lo cual no podemos hacer proyecto bajo los principios de las ciencias empíricas analíticas, bajo el control y la manipulación del ambiente para una la evaluación numérica.

Por otro lado, Grundy en su interés emancipador muestra los elementos constitutivos de la praxis los cuales son la acción y la reflexión entornos en la práctica en nuestras vidas y en todos los ámbitos, como en el trabajo, en la universidad, el colegio, en los medios de transporte etc. Este enfoque compromete a los seres humanos a construir y a promover un curriculum mutuo a la producción o la práctica, en el principio indica que se desarrolla a través de la

DE-MENTES CONSCIENTES

interacción dinámica de la acción y la reflexión. La praxis se desarrolla en el mundo de la interacción, en el mundo social y cultural.

Este enfoque permite crear un estado y criterio de autonomía y responsabilidad, creando así una igualdad en las personas que van a aprehender. “ *un enfoque emancipador supone un relación reciproca entre autorreflexión y acción*” (Grundy, 1991, p ,134) es decir la praxis permite gozar de un libertad de expresión, de igualdad y de autonomía, enfocándose en crear un accionar crítico y autocrítica libre de exponer sus ideas y formar parte activa de la construcción de su propio conocimiento, este interés compromete a los seres humanos tanto el docente como la estudiantes a no solo a dar el conocimiento, si no, a la posibilidad de construir un conocimiento conjunto, mutuo y creativo, siendo parte activa del saber, crear relacionamente el aprendizaje del mundo.

En este orden de ideas la macroestructura está orientada bajo ese interés emancipador donde según (Grundy, 1987) “*Se preocupa de la potenciación, o sea, de la capacitación de individuos y grupos para tomar las riendas de sus propias vidas de manera autónoma y responsable.*” Por consiguiente, dentro de este interés se ve reflejado el rol del profesor y del estudiante, donde el profesor deja de ser la máxima autoridad, encargado de solo transmitir contenidos, para pasar a ser un guía de la educación siendo participante activo, proporcionando esa autonomía mediante el dialogo que conduzca a la autorreflexión y la acción. Mientras que el estudiante deja de ser visto como un actor pasivo en el aula para ser un participante activo en construcción de constante conocimiento, capaz de transformarse en un ser más autorreflexivo y crítico no solo en el ámbito educativo, sino también en los diversos contextos en los que está inmerso.

DE-MENTES CONSCIENTES

El pensar así la relación docente-estudiante lo vuelve complejo, pero con el sentido de pensarse de una manera diferente, buscando conocer, entender, experimentar el mundo, el mundo natural, asumir una posición crítica y reflexiva frente a lo que sucede con uno, con el otro, con lo otro, con el mundo natural, con el mundo vivo y el no vivo, a lo anterior podemos llamar la transformar es la relación de pensarse de una manera diferente y así mismo de generar acciones reflexivas y críticas por y con el otro, lo otro, para sí; es de aclarar que ese necesario conocer en el lugar donde se vive para tener una postura crítica y reflexiva de su practicar.

Diseño de implementación

Ahora bien, teniendo en cuenta las perspectivas educativas mencionadas anteriormente, así como también la justificación y el estudio de realidad, empezaremos a abordar la forma en la que pretendemos implementar el Proyecto Curricular Particular. Para ello es necesario resaltar el tipo de modelo curricular que se va a llevar a cabo, en este caso se pretende encaminar mediante un modelo curricular abierto bajo un interés emancipador que nos permita ampliar el margen a nivel curricular para las practicas a realizar, así como una correcta exploración y creatividad en el aula con los estudiantes con la intención de lograr entrelazar los ejes transversales que abordan la cosmovisión del Sumak Kawsay desde la tendencia de las Ciencias de la Motricidad Humana de Manuel Sergio.

Para ello es necesario ir construyendo lo que será la macroestructura de nuestro PCP la cual aborda las unidades que pretenden vislumbrar seres más conscientes, transformadores, integrales, lideres y crecientes.

En este orden de ideas se ejecuta la implementación del PCP en la I.E.D. Colegio Unión Colombia, el cual está ubicado en la ciudad de Bogotá. Cabe resaltar que la población escogida para llevar a cabo la ejecución piloto fue el grado quinto de primaria, donde se encuentran estudiantes entre los 9 a los 12 años aproximadamente.

Dentro del marco general de la propuesta en marcha de nuestro PCP, las sesiones que se llevaron a cabo, contaron con instrumentos de tipo diagnóstico, y de evaluación con enfoque cualitativo, el instrumento diagnóstico constituido a través de entrevista fue elaborada y dirigida hacia los estudiantes del grado quinto con el fin de comprender la concepción que ellos tienen sobre elementos esenciales en el Sumak Kawsay dándole una orientación con conceptos y

DE-MENTES CONSCIENTES

saberes que puedan comprender y asimilar como lo son el trabajo en equipo, el cuidado del medio ambiente, el bienestar individual y colectivo entre otros. Este instrumento tiene como intención visualizar un poco el pensamiento de cada uno de los estudiantes lo cual permita vislumbrar a su vez el proceso subjetivo de cada estudiante y con base a ello organizar y profundizar un poco más sobre aquel razonamiento que han venido construyendo.

Teniendo en cuenta que el PCP está fundamentado bajo el currículo abierto el cual posibilita plasmar un modelo dialogante donde:

La educación se centra en el desarrollo y no en el aprendizaje; reconoce la necesidad de trabajar las dimensiones cognitiva, socioafectiva y praxica. En este proceso, tanto mediadores como estudiantes cumplen papeles esenciales, pero diferenciados; el aprendizaje es un proceso activo y mediado en el que se debe usar diversidad de estrategias que garanticen reflexión, aprendizaje y diálogo (García Martínez, 2011).

Se pretende que la evaluación esté enfocada en el proceso subjetivo de cada uno de los estudiantes, donde cada uno logre reconocer dicho proceso desde la primera sesión de clase y a lo largo de las 10 sesiones planteadas, para que al llegar a la última sesión se logre hacer una introspección teniendo en cuenta los ejes transversales y los objetivos de las unidades que se pretenden trabajar y de esta manera cada uno de los estudiantes logren dar cuentas de dicho proceso.

DE-MENTES CONSCIENTES

Tabla 1 Entrevista diagnóstica

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</p>	<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA</p>	
<p>Responsables: Esteban Díaz, Cristian González Semestre: X-02</p>	<p>Nombres completos:</p>	
<p>Entrevista diagnóstica estructurada</p>		
<p>Entrevistas estudiantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el trabajo en equipo? 2. ¿Qué significado tiene el pensar en los demás, en la otra persona? 3. ¿Qué entiendes por Pachamama? 4. ¿Qué te gustaría compartir con tus compañeros dentro del espacio de Educación Física? 5. ¿Cuál es la relación que tú tienes con el planeta? 6. ¿Expresas tus sentimientos con tus compañeros? ¿De qué manera? 		

DE-MENTES CONSCIENTES

Objetivo general:

Emplear una macroestructura correspondiente al diseño de implementación del PCP a los estudiantes del grado quinto de la I.E.D. Colegio Unión Colombia jordana mañana.

Objetivos específicos:

- ✓ Realizar la introducción correspondiente al diseño de implementación y sus diversas categorías.
- ✓ Implementar herramientas de recolección de información a estudiantes
- ✓ Enunciar la macroestructura del PCP con sus respectivas unidades, objetivos y criterios de evaluación.

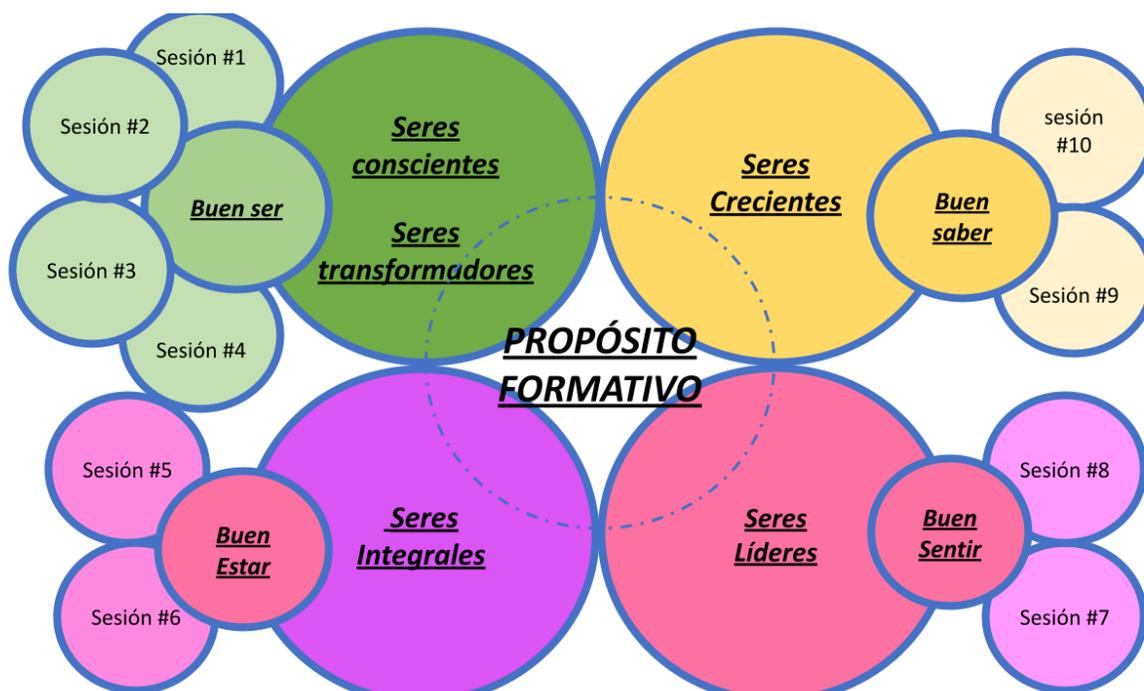


Ilustración 1 Macroestructura en forma fractal

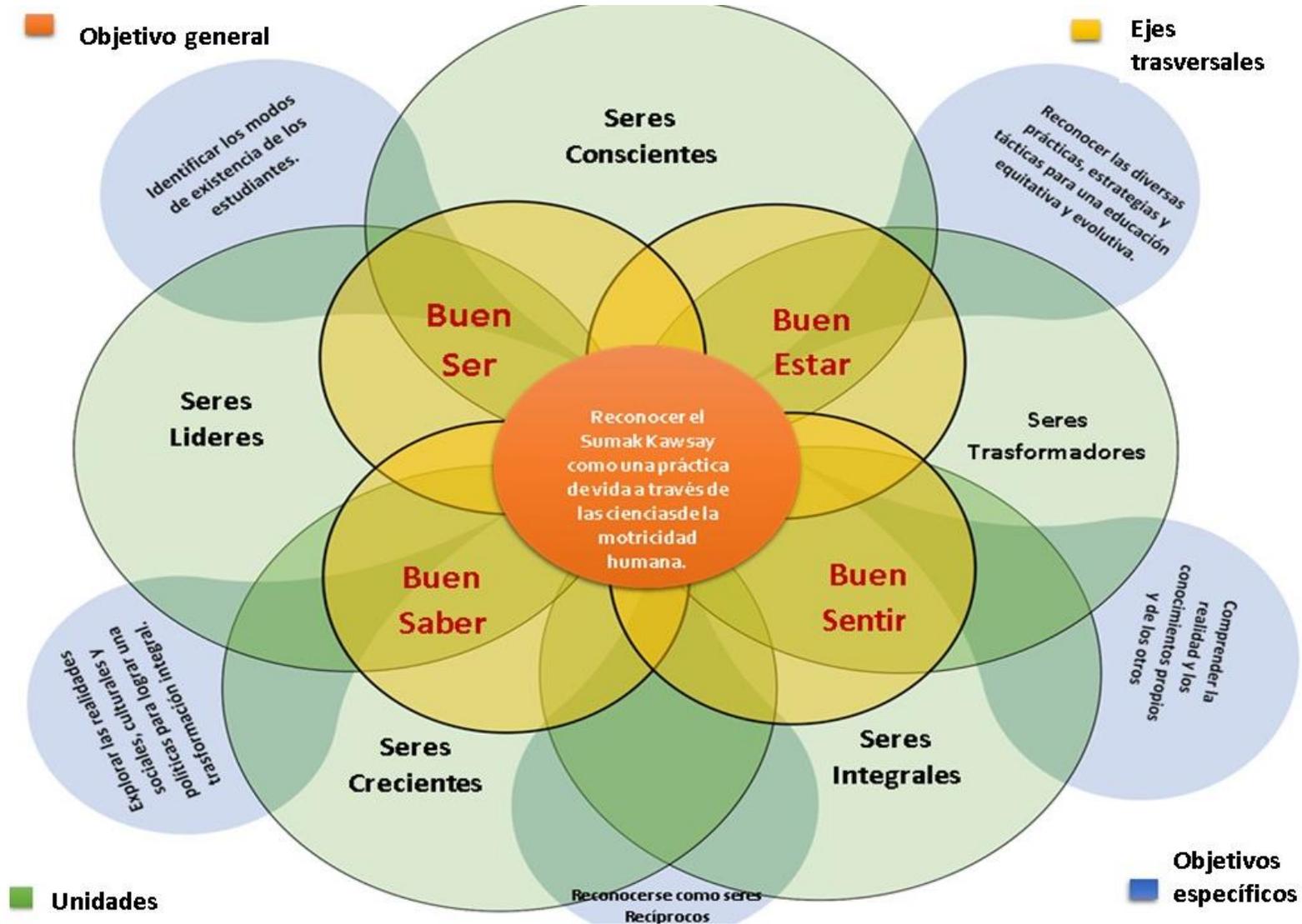


Ilustración 2 Macroestructura del diseño de implementación

Ejecución Piloto

Contexto local:

La ejecución se realizó en la Zona nororiental de la ciudad de Bogotá D.C en la localidad número uno de Usaquén, el cual esta dividida por 9 unidades de planeamientos Zonal (UPZ) y una Unidad de planeamiento Rural (UPR), en ella se localizan 151 establecimientos educativos distribuidos «Caracterización del sector educativo Año 2018», 2018a. C.) por 35 Instituciones de carácter público, entre ellos se encuentra la Institución Educativa Distrital Unión Colombia. Esta institución esta categorizada en los modelos de estatificación número 3, donde la mayoría de su comunidad tienden a tener un estrato entre 1 a 3. Cuenta con dos jornadas mañana y tarde donde en total cubre aproximadamente 1200 estudiantes entre edades de 4 -18años, donde la oferta académica va desde primaria a secundaria. Tiene la posibilidad para los grados 9-11 de realizar programas de intensidad académica con el SENA de diseño industrial y programación en contra jornada. La población específica con la que se realizó el proyecto fue el curso 503 los cuales tienen 22 estudiantes con edades entre 9-13años.

DE-MENTES CONSCIENTES

		<p style="text-align: center;">COLEGIO UNIÓN COLOMBIA CAMINO A LA EXCELENCIA “PASO FIRME, ÉXITO SEGURO”</p>			
Énfasis	Habilidades comunicativas				
Calendario	A				
Localidad	Usaquén (1)				
Jornadas	Mañana y Tarde				
NIT	860531643-4				
UBICACIÓN					
Dirección sede A	Carrera 7ma A N.º 182ª -07				
Teléfonos	6796956 – 6771356				
E-mail	enapilotodeaplica1@educacionbogota.edu.co				
Página Web	www.colegiounioncolombia.com				
Proyecto Educativo institucional (PEI)					
MISIÓN					
Somos una comunidad educativa responsable y comprometida en el crecimiento de los estudiantes, encaminada a una educación para la vida. (Colegio Union Colombia, 2020, pág. 17)					
VISIÓN					
En el año 2020, EL COLEGIO UNION COLOMBIA, continuara su proceso de reconocimiento y trascendencia como una institución de calidad, apoyada en el desarrollo de las habilidades comunicativas, la construcción de proyecto de vida y el uso adecuado de las TIC. (Colegio Union Colombia, 2020, pág. 17)					
Política de calidad institucional					
El colegio UNIÓN COLOMBIA tiene como POLITICA DE CALIDAD ofrecer una educación de excelencia, acompañada por talento humano calificado, que le permita al estudiante ser competente, construir su proyecto de vida y comprometerse en la mejora continua de sus procesos.					
Valor Institucional					
RESPETO es un valor fundamental que se construye en la vivencia y la comunicación asertiva que conlleva el reconocimiento de sí mismo, del otro, de los pactos, de los bienes y de la naturaleza.					
Creencias					
Ser Humano	Persona única con capacidad física, espiritual, intelectual y social				
Escuela	Escenario armónico para compartir saberes y vivencias en búsqueda de crecimiento personal y social				
Enseñanza	Proceso ético que facilita la adquisición y apropiación de saberes				

DE-MENTES CONSCIENTES

Educación	Proceso sistémico, continuo y transformador de actitudes, habilidades y saberes, encaminado a la construcción del proyecto de vida en un marco político social
Aprendizaje	Acción cerebral para garantizar la adquisición, ampliación y aplicación del conocimiento, para la vida
Ciencia	Leyes y teorías que tienen fundamentos comprobables, metódicamente organizados y que permiten la búsqueda permanente del conocimiento.
Pedagogía	Ciencia y arte de la educación que instruye para asegurar el aprendizaje
Conocimiento	Conjunto de saberes, su apropiación y aplicabilidad
Estudiante	Persona única en proceso constante de formación y crecimiento
Docente	Profesional de la educación ético y comprometido, que orienta y facilita los procesos de desarrollo del estudiante.
Caracterización	
<p>El colegio está ubicado en el norte de Bogotá, en un barrio socioeconómicamente categorizado en tres. Alrededor de este se sitúa la central de abastos del norte indicando que es un sector comercial bastante amplio y en crecimiento constante, se logran observar gran cantidad de urbanizaciones nuevas y con proyección de mayor número de viviendas a futuro. Esta cerca de dos vías principales y varios colegios privados y públicos, con servicios públicos básicos exceptuando alcantarillado de aguas lluvias.</p> <p>En cuanto a las familias podemos observar que todavía existen núcleos familiares fuertes, aunque, con un número de madre y padre solterísimos creciente, se encuentra en la comunidad valores como el cuidado del entorno, el respeto por los mayores, por la autoridad y amor por su colegio. Los estudiantes son niños sanos y la planta física del colegio tiene 2 construcciones, una de ellas nueva, la cual mejora mucho el entorno académico de la institución. Los docentes se preocupan mucho por mejorar su propuesta académica abriendo espacios para la mejora continua y la innovación académica, la cual es liderada desde el consejo académico y el equipo de gestión.</p>	
Educación Física	
La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.	

Tabla 2 Microcontexto

Tabla 2 Contextualización I.ED. Unión Colombia. **Fuente:** (Sánchez Cañón, Jeimy Solangy; Suárez Silva, Ivonne Maritza;, 2021)

Unidades	Ejes Transversales	Objetivos	Objetivos de las sesiones	Criterios de evaluación
Seres Conscientes	Buen SER	Identificar los modos de existencia de los estudiantes.	Sesión #1 Realizar un acercamiento práctico y conceptual de los ideales, percepciones y vivencias de los estudiantes sobre el Sumak Kawsay.	Reflexión Dialógica Interacción con el entorno (con las personas y objetos) Acción motriz
			Sesión #2 Explorar las acciones motrices e interacciones sociales de los estudiantes.	
Seres Transformadores	Buen SER	Reconocer las diversas prácticas, estrategias y tácticas para una educación equitativa y transformadora.	Sesión #3 Generar espacios de reflexión, participación por medio de actividades prácticas ligadas al Sumak Kawsay.	Participación (Conducta motriz).
			Sesión #4 Fomentar la participación en situaciones colectivas de juego en cuanto a la motricidad general.	
Seres Integrales	Buen ESTAR	Comprender la realidad y los conocimientos de los estudiantes.	Sesión #5 Cultivar el trabajo en equipo por medio de juegos traicionales, con variaciones para la racionalidad del buen estar.	Explora su corporeidad en cada destreza dándole prelación a la constancia y no al resultado (didáctica performativa)
			Sesión #6 Reconstruir conocimientos de la realidad por medio del cuerpo sin miedo al error.	
Seres Líderes	Buen SENTIR	Reconocerse como seres Recíprocos.	Sesión #7 Establecer la relación de juegos numéricos con la complementariedad y la cooperación.	Reflexión sobre las diversas posibilidades de generar impacto equitativo en el entorno escolar
			Sesión #8 Promover a través del juego acciones que involucren el trabajo en equipo, la equidad y la inclusión dentro de la sana competitividad.	
Seres Crecientes	Buen SABER	Explorar las realidades sociales, culturales y políticas para acercarse a una transformación integral constante.	Sesión #9 Concientizar la inclusión constante de los estudiantes teniendo en cuenta los derechos y deberes propios y de los demás en la sesión de clase.	Reconocerse como seres conscientes sujetos a un constante desarrollo
			Sesión #10 Realizar una introspección que posibilite una reflexión en torno a la subjetividad y la colectividad en el diario vivir.	

Tabla 3 Macroestructura

Cronograma aplicación 2022

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Educación física

Día	Fecha	Unidad trabajada
Semana 1		
1- Martes	27 de septiembre	Seres conscientes
2- Jueves	29 de septiembre	
Semana 2		
3- Martes	04 de octubre	Seres transformadores
4- Jueves	06 de octubre	
Semana 3		
5- Martes	18 de octubre	Seres integrales
6- Jueves	20 de octubre	
Semana 4		
7- Martes	25 de octubre	Seres líderes
8- Jueves	27 de octubre	
Semana 5		
9- Martes	1 de noviembre	Seres crecientes
10- Jueves	3 de noviembre	
Observación: no se realizaron sesiones en la semana del 10 al 14 de octubre debido a la semana de receso escolar.		

Tabla 4 Micro diseño

Análisis de la experiencia

El presente análisis es el resultado de la aplicación del Proyecto Curricular Particular llamado “*De-mentes conscientes desde una perspectiva del Sumak Kawsay*” realizada por los estudiantes Esteban Diaz Buriticá y Cristian Antonio González Chima en el colegio I.E.D Unión Colombia con el curso a cargo (503).

Es entonces pertinente destacar dentro de este análisis el uso de los instrumentos de recolección de información que se llevaron a cabo al momento de realizar la ejecución del proyecto (Entrevista Diagnostica, grabaciones, videos, fotografías, trabajos escritos y dibujos) los cuales enriquecieron y le dieron un aporte enorme al proceso que se construyó ya que posibilitaron una correcta comprensión y reflexión dialógica entre los profesores los cuales eran los guías de las sesiones y los estudiantes que participaron en cada una de ellas.

Como primer aporte se logró evidenciar a través de la entrevista diagnostica, el conocimiento y la percepción que tenían los estudiantes sobre temas planteados desde una mirada Andino-americana, más específicamente desde la perspectiva del Sumak Kawsay, y es que aunque los estudiantes no conocían esta corriente filosófica, tenían conocimientos y comprendían las preguntas que se les realizó en la entrevista diagnostica, esto debido a la formulación de las preguntas las cuales tenían un enfoque con características provenientes de los principios del Sumak Kawsay pero que estaban descritas y formuladas de manera amplia y general para que pudieran ser comprendidas y resueltas de manera autónoma por los estudiantes.

A partir de la entrevista diagnostica se logró evidenciar las diversas posturas y formas de pensar sobre los temas tratados en la entrevista, las cuales sirvieron para tener una idea mucho más clara del contexto en el cual se llevaría a cabo la ejecución del proyecto. Y es que es

DE-MENTES CONSCIENTES

fundamental conocer y reconocer el contexto en el cual se piensa desarrollar un proyecto, ya que esto permite vislumbrar la pertinencia de llevar a cabo dicho proyecto teniendo en cuenta la necesidad en la cual se va a trabajar, la oportunidad que se requiera en el micro contexto o el problema en el que se requiere trabajar.

A medida que se iba avanzando con las sesiones se fue notando en algunos momentos la distancia y la falta de compañerismo que existía en algunos estudiantes, ya que en un comienzo de las actividades, mostraban rechazo al momento de participar con otro compañero con el cual no quisieran trabajar, todo esto fue un reto fundamental y ahí es donde se empezó a articular el fundamento teórico bajo el cual está sustentado el PCP ya que por medio del dialogo entre los profesores, los cuales asumían el rol de guías y los estudiantes, así como de la didáctica de cada una de las sesiones, se fue trabajando en esos aspectos que de alguna manera separaban al grupo y se fue mejorando en aspectos claves para el Sumak Kawsay como lo son el trabajo en equipo, el bien estar mutuo.

Y es que se debe tener en cuenta que cada persona tiene un pasado y ese pasado a través de todas las experiencias vividas le permiten ir creciendo como seres senti-pensantes actuantes, y nadie sabe “en los zapatos” que otro vive, muchas veces desconocemos el tipo de situaciones por las cuales pueden llegar a pasar las personas con las que convivimos frecuentemente, incluso hay momentos en los que ni siquiera sabemos el proceso por el que pueden pasar familiares o personas muy cercanas, y por ende no se tiene en cuenta en algunas ocasiones los sentimientos y emociones por las cuales está pasando alguien y se debe ser consciente que ese tipo de situaciones afectan en este caso el proceso educativo que se está desarrollando.

Es por esto por lo que no solo se tenía en cuenta dentro de las sesiones que los estudiantes realizaran las actividades y el resultado que obtuvieran de ello, sino que también se tenía en

DE-MENTES CONSCIENTES

cuenta la condición física, emocional y cognitiva de los estudiantes ya que esto influía en el desarrollo de esta.

En los actos pedagógicos como el saber mediar una situación fuera de la sesión planteada, donde requieran del dialogo son fundamentales para darle la orientación y la trascendencia que se requiere para ir más allá de las sesiones; es el hecho de que se están formando seres humanos que están en una etapa de crecimiento no solo física sino cognitiva, donde para ser precisos se encuentran llegando a la etapa de la preadolescencia y donde los cambios de humor, la rebeldía, incluso las inseguridades pueden llegar a la vida de los estudiantes, además de factores como los problemas a nivel personal, familiar, social y educativo que pueden llegar a influir no solo en el rendimiento académico, sino también en el comportamiento y los cambios de animo que pueden llegar a desencadenar en estallidos internos.

Tal es el caso de uno de los estudiantes el cual realizó un comentario ofensivo hacia uno de los guías, y que fueron los compañeros los encargados de hacerle saber al guía sobre lo ocurrido, aquí juega un papel fundamental la reflexión dialógica y la forma de abordar este tipo de situaciones, donde currículo abierto posibilitó un encuentro posterior en el cual el estudiante y el guía pudieron reunirse para poder conversar y llegar a el punto por el cual se pudo desencadenar dicha reacción por parte del estudiante, esto sirvió para poder encontrar la razón por la cual tomaba estas actitudes y de esta manera empezar a trabajar en ello. A partir de ahí la relación entre el guía - estudiante tomó un rumbo distinto y se evidenció a través de su actitud, su forma de expresarse con los guías y con los compañeros el agradecimiento del estudiante ya que aquel encuentro de dialogo le permitió reflexionar e intentar darle solución a ese problema que, aunque es ajeno al ámbito educativo, si influía en su rendimiento escolar y en su actitud con sus compañeros.

Aprendizajes como docentes

Dentro de este apartado los aprendizajes que hemos tenido es gracias al proceso que se ha hecho frente a la propuesta educativa, los cuales han sido muy variados, es decir el hecho de crear una organización, una planificación, una movilización hacia un crear para los demás, donde los cambios son constantes para la culminación de cualquier proyecto que se quiera realizar, pero lo importante es comprender la adaptación hacia los cambios que se puedan dar en el caminar, para lo cual ser y hacer un proyecto adaptativo es fundamental para la implementación de acciones no solo en el campo educativo, si no también en el ámbito personal de la vida.

Al mismo modo pensarse una Educación Física que sea capaz de hacer en un contexto sociocultural cambiante como es el caso del sociedad Colombiana, que no solo pensemos una sola línea de acción, que profundicemos en nuestro saber hacer como docente, si no intentar ir más allá, en tener la intencionalidad de trastocar esas sensibilidades de los contextos para poder transformar múltiples dimensiones del ser humano, para poder llegar a un estado de Amor, de Felicidad, de solidaridad, de reciprocidad como profesor, pero aún más, como un ser humano .

Es muy significativo las posibilidades que tenemos como docentes de esta línea del conocimiento de conectar, de generar vínculos afectivos haciendo nuestros compañeros del conocimiento y a la comunidad, es por ello que uno de los pilares del Sumak Kawsay es la reciprocidad no solo con nuestros estudiantes, sino también con nuestros pares, con los educadores de esta profesión, entender, preguntar, inquietar, dialogar y hacer con los otros, nos permiten potencializar la educación física en los múltiples contextos a desempeñarse. Generar ese tipo de ramificación permiten crecer el campo de la experiencia corporal y por ende la Educación física no solo en Colombia, si no también en el macrosistema.

DE-MENTES CONSCIENTES

Los aprendizajes no solo se remiten a la ejecución de este proyecto, si no también a la experiencias adquiridas en las situación de interacción del campo docente, en la exposiciones, en la clases de experiencias que generamos durante nuestros proceso académico, en las correcciones que nos hacemos contantemente para mejorar, es por ellos que a usted que lee esto, sea exigente con lo que hace, sea exigente a los que los demás hacen, hágalo para crecer en comunión, por tener unas bases claras de lo que quiere hacer, de lo que usted decide crear.

El Proyecto Curricular Particular que tiene la Licenciatura Educación Física en la Universidad Pedagógica Nacional busca precisamente dicotomizar esos paradigmas tradicionales desde su diseño curricular, es decir, todo lo que vemos en las Formación teóricas converge en el área de formación del Taller de confrontación, es aquí donde realmente debemos sacar provecho para tener esas visiones, esas relaciones directas en nuestro saber estar en el mundo de la E.F, pero sobre el Rol del docente. En este taller, nos permiten centrar nuestros pensares, sentires y accionares para ser mejor educador, es allí donde el educador centrara su mirada como investigador, como observador, como participante del mundo de la educación.

Con lo anterior permitimos mencionar que desde el Taller de confrontación hace un cordón umbilical a todo el proceso formativo incluyente a los PCP s, es por esto que uno de aprendizajes mas significativos que hemos tenido, es la relación que tiene todos lo maestros en el proceso de cultivar una educación intencionada y práctica hacia la comunidad. Y, por último, pero no menos importante, lidiar con los sentimientos que se generan en el proceso y culminación de un proyecto, es decir luchar contra eso pensamientos y accionares negativos en el proceso de la creación de una perspectiva educativa, de un proyecto que tenga coherencia con su proyecto de vida es fundamental para el animo de seguir luchando por esta hermosa profesión.

DE-MENTES CONSCIENTES

Incidencias en el contexto y en las personas

Las incidencias del docente frente a la comunidad contextual son por medio de la reciprocidad del ser, por la relacionalidad que se genera en el momento de compartir con los demás, ya que en el constante compartir se nutre el uno con el otro por medio de las relaciones que se generan con el otro y con los otros, ese cultivar de sentires nos permiten armonizar las implicaciones que generemos las personas y con la comunidad.

Como docente ese aprendizaje es habitual y más en buscar esas propuestas educativas que nos permitieron llegar a los estudiantes, aun más con nuestros compañeros de trabajo (estudiantes) como fueron cada uno de las personas del Colegio Unión Colombia, la docente que, compartido de una manera más emocional con sus estudiantes, nos permitió abrir una parte más sensible para sus docentes, por medio de la vinculación y participación de las sesiones de clase.

Así mismo nuestros colaboradores de tesis los cuales fueron fundamental para la culminación y realización de este proyecto, donde gracias a ellos pudimos analizar nuestros accionares para ellos y la forma en como podíamos interactuar juntos, dejando a un lado el mando o directo y centrando las sesiones en un diálogo reflexivo mutuo. Este último fue fundamental para el aprendizaje del saber hablar, de expresarme libre sin miedo al qué dirán, de analizar los accionares individuales y colaborativos para mejorar como personas, para entender los sentimientos del otro, ponerse en los zapatos del otro y generar aprendizajes significativos de reflexión trascendiendo fibras sensibles para nosotros como educadores, como para la profesora que convive con ellos diariamente y para ellos mismos. Podríamos decir que generamos habilidades, emociones, sentimientos, pensamientos, hablarnos para un buen vivir.

DE-MENTES CONSCIENTES

Recomendaciones

Este proyecto curricular particular tiene relevancia en comprender las diversas dinámicas socio culturales, afectivas que se encuentran en el contexto donde se vaya a hacer partícipes del proyecto, ya que esta caracterización permitirá enfocar todo tipo de accionares y reflexiones contextualizar a la comunidad a impactar. Este contexto donde se vaya a realizar debe estar muy bien identificado para así analizar esas Necesidades, Oportunidades y Posibilidades de intervención desde la educación física. Ver, mirar, observar y hacer partícipes del contexto es indispensable para crear e imaginar las formas de generar y tensionar a la propuesta a realizar, esto permitirá generalizar y enfocar los accionares.

Por ultimo y a modo de recomendación es rasgar, indagar, rebuscar, investigar las nuevas perspectivas en los múltiples paradigmas hoy en día, ya que la Educación física no solo toca ámbitos educativos, si no también ámbitos psicológicos, sociológicos, antropológicos, físico Químicos, sacarle provecho a lo que nosotros mencionamos la transdisciplinariedad que tiene este camino del conocimiento. Que no se limiten en solo las ciencias humanas o las ciencias científicas, ya que existen otras formas de existencia y de comprensión del mundo. Que la Educación Fisca tiene el misterio de seguir trabajando lazos ocultos de la vida y que está en constantes redescubrimientos y armoniosidad con la vida, el amor, la felicidad sin desconocer la realidad del universo, del mundo, de Colombia.

A modo de conclusión y en la misma línea del párrafo anterior, el descubrimiento de que la educación física puede tocar principios filosóficos de vida, como en esta caso el Sumak Kawsay como elementos disciplinar de este, así poder salirnos de las tendencias que nos movilizan en esta campo del saber, que nos permitamos analizar y experimentar las sensaciones

DE-MENTES CONSCIENTES

mas vividas de la vida, de que podamos generar a nuestro docentes una creación de una historia de vida, la cual será la brújula para un crecimiento en todas las dimensiones, donde el buen vivir y el cuerpo sean el eje central o los pilares que movilicen las objetividades y sentimientos de la vida. De poder transformar vidas y ser transformado durante el proceso, poder generar esas críticas y autocríticas de nuestros haceres diarios. Y como preguntas ¿la vida de la Educación física es posible sin lo físico? ¿Como nosotros podemos cultivar la vida por medio de la Educación física? ¿Cómo la Educación Física deja y dejara huella en el mundo?

Referencias

- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*.
- Bauman, Z. (2006). *Miedo líquido: La sociedad contemporánea y sus temores*. Ecuador.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Ediciones Paidós.
- Castañer Balcells, M., & Camerino Foguet, O. (1996). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona : INDE publicaciones .
- Colegio Union Colombia. (2020). *Agenda Escolar- Manual de convivencia*. Institución Educativa Distrital Unión Colombia. Obtenido de www.colegiounioncolombia.com
- Constituyente, Asamblea. (2008). *Constitución del Ecuador*. Ecuador
- Dominguez, C. H. (2014). *Buen vivir en el Ecuador. Del concepto a la mediación*. Quito.
- Duarte, S. A. (2013). La ciencia de la motricidad humana como área de conocimiento. 291-297.
- Ecuador. (2008). *Constitucion Politica de la Republica del Ecuador*. At 14°.
- Ecuador, A. N. (2008). *Constitucion politica de la Republica del Ecuador*. Registro Oficial 440 el 20 de Octubre.
- Esternamn, J. (2006). *Filosofía del sur*.
- Facultad Eduacion Fisica . (2016). *Documento Renovacion Calificado Licenciatura en Educacion fisca PCLEF*.
- Freire, P. (2002). *Pedagogia de la esperanza*. Siglo veintiuni editores. Obtenido de <https://cronicon.net/paginas/Documentos/paq2/No.11.pdf>
- García Martínez, V. &. (2011). *Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje en la educación a distancia*.
- Grundy, S. (1987). *Producto o praxis del curriculum* .

DE-MENTES CONSCIENTES

- Gudynas, E. y. (2011). *SumaK kawsay germinando semillas de desarrollo*. Tomado de :
<https://www.gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>.
- Han, B. C. (2000). *psicopolitica*. Bohemia.
- Kowii, A. (2011). *Interculturalidad y diversidad*. Quito : Corporacion Editora Nacional.
- Matthieu Le Quang, Tamia Vercoutère. (2016). *Buen vivir desde un socialismo Ecomarxista*.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona.
- Mosquera Mateus, L. (2010). Tendencia de la educacion fisica escolar, analisis desde la confrontacion. *Lúdica pedagógica*. Vol 2, No. 15, 116 - 121.
- Sánchez Cañón, Jeimy Solangy; Suárez Silva, Ivonne Maritza;. (2021). Cuidado de sí como elemento potenciador de habilidades de liderazgo democrático .
- Vieira e Cunha, M. S., Trigo , E., Genú, M., & Toro, S. (2014). Motricidad humana una mirada retrospectiva.
- Wasi, U. I. (2004).

Apéndices

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #1		
Fecha: 27 de septiembre 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Propósitos - tema	Identificar los modos de existencia de los estudiantes	
Objetivo de la sesión	Realizar un acercamiento practico y conceptual de los ideales, percepciones y vivencias de los estudiantes sobre el Sumak Kawsay.	
Materiales		
ACTIVIDAD		
<p>Actividad inicial Cada persona va a decir una parte del cuerpo y se debe mover esa parte del cuerpo, haciendo exploración de movimiento, no movimientos tradicionales. La segunda parte de esta actividad se moverá una parte contraria a la que se nombra. Todos deben moverse al decir la parte del cuerpo en el espacio, todos deben decir por lo menos una parte del cuerpo y el que diga la sección a mover debe decir el nombre del siguiente compañero el cual tendrá seguir la dinámica. (5-8min.)</p> <p>Actividad central Evaluación diagnostica En la parte inicial los estudiantes utilizarán una hoja en la cual escribirán las preguntas que se les será suministrada con el objetivo de que sean respondidas de manera individual, esto con la intención de saber la percepción que los estudiantes tienen sobre temas relacionados al PCP</p> <p>Reflexión Sentados en un círculo y movilizando los músculos, ir charlando a cerca de la evaluación diagnostica para movilizar nuestros pensamientos y nuestras reflexiones al mismo tiempo. Generar una retroalimentación de lo que aconteció en el espacio de clase.</p>		
Observaciones		
<p>Preguntas de la evaluación diagnostica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el trabajo en equipo? 2. ¿Qué significado tiene el pensar en los demás, en la otra persona? 3. ¿Qué entiendes por Pachamama? 4. ¿Qué te gustaría compartir con tus compañeros dentro del espacio de Educación Física? 5. ¿Cuál es la relación que tú tienes con el planeta? 6. ¿Expresas tus sentimientos con tus compañeros? ¿De qué manera? 		

DE-MENTES CONSCIENTES

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #2		
Fecha: 29 de septiembre 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Propósitos - tema	Identificar los modos de existencia de los estudiantes	
Objetivo de la sesión	Explorar las acciones motrices e interacciones sociales de los estudiantes	
Materiales	3 balones distintos	
ACTIVIDAD		
<p>Actividad inicial Piedra papel o tijera variante la evolución:</p> <p>Existen 4 fases la primera es la de pollito, la segunda es la de chango, la tercera es la de persona y la cuarta de superhéroe, todos comienzan en la primera fase y por parejas van jugando piedra papel o tijera, el que vaya ganando va avanzando a la siguiente fase y se enfrenta con alguien más que esté en la misma fase que él, que pierda disminuye una fase y también se enfrenta con alguien que esté en la misma fase. solo juegan entre las mismas especies.</p> <p>La pelota</p> <p>Comenzamos dividiendo el grupo en 2, una vez dividido realizamos dos filas con la intención de que una quede mirando a la otra y viceversa, a continuación, en la parte inicial de una de las filas se pondrá a pasar un balón en forma de zigzag a la fila contraria hasta que llegue al otro extremo. Una vez concluido se repetirá la actividad con un balón adicional y después otro balón adicional.</p> <p>Actividad central</p> <p>¿Cómo me expreso?</p> <p>Para iniciar la actividad es necesario organizar al grupo por parejas con el fin de reconocer los compañeros con los cuales se va a trabajar. A continuación, se les dará unas preguntas orientadoras enfocadas a algunos de los principios del Sumak Kawsay, con la intención de que uno de los dos realice mediante movimientos expresivos y sin ayuda del habla, gestos o acciones que permitan al compañero una correcta percepción de lo que su compañero pretende expresar. El trabajo en parejas permite relacionar ese reconocimiento del otro en un momento determinado de la vida, como lo pueden ser sus emociones, sentimientos, gustos y acciones.</p> <p>Principios para trabajar:</p> <p>Suma Munaña, Munayasaña (saber amar y ser amado) - felicidad, tristeza, odio, motivado</p> <p>Suma Churaña, Suma Katukaña (saber dar y saber recibir)- cuando alguien posee algo que les pertenecía, cuando se les pierde algo, cuando queremos regalar algo, cuando les dan algo.</p> <p>Actividad vuelta a la calma</p> <p>Como actividad final y con la intención de propiciar la vuelta a la calma, realizaremos un círculo entre todos donde realizaremos una retroalimentación con base a las preguntas que les fueron suministradas en la primera sesión con el fin de compartir las respuestas y observar los diversos puntos de vista respecto a las preguntas planteadas, esto con la finalidad de conocer un poco más los pensamientos de cada uno de los estudiantes y su manera de ver algunos aspectos del mundo.</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #3		
Fecha: 04 de octubre de 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian Chima Gonzales
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Propósitos - tema	Identificar los modos de existencia de los estudiantes	
Objetivo de la sesión	Generar espacios de reflexión, participación por medio de actividades practicas ligadas al Sumak Kawsay	
Materiales	Pelotas de voleibol	
ACTIVIDAD		
Actividad inicial		
<p>Tic tac toe</p> <p>Tic tac toe es un juego con un objetivo simple: obtener tres X u O seguidas en el tablero de juego. Se divide al grupo en subgrupos y se realiza una pista de obstáculos para poder llegar al tablero de tic tac toe, el primer participante de cada grupo inicia a la señal y debe empezar el recorrido para escoger donde colocar el objeto que le corresponda y que represente a su equipo, debe volver por la pista de obstáculos y chocar la mano de su compañero de grupo para que el salga a realizar el mismo recorrido con el objetivo de ir armando el triqui o tres en línea, gana el equipo que primero lo arme correctamente.</p>		
Actividad central		
<p>Nombre: Busca tu pelota. (Ranti ranti)</p> <p>Desarrollo: Todos los alumnos/as tendrán una pelota en sus manos, tendrán que identificarla para no confundirla con otra (numerarla, etc..). A una señal, todos lanzaran de manera aleatoria las pelotas, para luego intentar encontrarla nuevamente, si encontramos una que no nos pertenece, intentaremos buscar al dueño para poder entregársela y de paso expresarle algún sentimiento o pensamiento sobre dicha persona. El objetivo de la actividad es lograr realizar una retroalimentación que nos permita relacionar el Ranti ranti (reciprocidad) con el simbolismo que representa la acción de entregar la pelota al dueño y expresarle alguna emoción.</p> <p>Variante: En caso de que falten pelotas, se pueden realizar en parejas y cambiar las pelotas por balones de voleibol</p>		
Observaciones		
<p>Ranti-ranti: Acción que permite recibir algo, tangible o intangible y de la misma manera busca la manera de retribuir esa ofrenda, convirtiéndolo en algo reciproco.</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #4		
Fecha: 05 octubre de 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Unidad	Seres transformadores	
Objetivo de la unidad	Reconocer las diversas prácticas, estrategias y tácticas para una educación equitativa y transformadora.	
Objetivo de la sesión	Fomentar la participación en situaciones colectivas de juego en cuanto a la motricidad general.	
Materiales	Reproductor de sonido (parlante) buena actitud y disposición	
Criterios de evaluación	Participación (Conducta motriz).	
ACTIVIDAD		
Actividad inicial		
<p>Los estudiantes se mueven por todo el espacio, a la señal buscan a una pareja y tratan de mantener una conversación entre ellos únicamente con gestos y sin el uso del habla. A una nueva señal vuelven a desplazarse, hasta que tengan que volver a buscar otra pareja</p> <p>Ejemplo: Mantener una conversación con: brazos, pies, manos, cabeza, piernas...</p>		
Actividad central		
<p>Los estudiantes deben moverse por todo el espacio imaginando que se encuentran perdidos en la selva, a continuación, el profesor pondrá música de fondo para recrear el ambiente, los estudiantes deben explorar la selva de acuerdo con las indicaciones que les vaya dando el profesor.</p> <p>Ejemplo: Caminar sobre distintas superficies: por el agua, por hielo, por barro, por encima de brasas, por encima de las piedras de un río...Alteraciones durante los desplazamientos: tropezar, caminar bajo la lluvia, caminar contra el viento.</p>		
Actividad vuelta a la calma		
<p>Juego “El espejo” donde se dividirá al grupo por parejas frente a frente, uno de los estudiantes se mueve despacio y su compañero hace de espejo realizando todos los movimientos que su compañero vaya realizando, realizar diversas acciones y después cambiar de rol.</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #5		
Fecha: 18 octubre de 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Unidad	Seres integrales	
Objetivo de la unidad	Comprender la realidad y los conocimientos de los estudiantes.	
Objetivo de la sesión	Cultivar el trabajo en equipo por medio de juegos traicionales, con variaciones para la racionalidad del buen estar.	
Materiales	Ropa cómoda, comunicación y acción	
Criterios de evaluación		
ACTIVIDAD		
Actividad inicial		
<p>Se realiza una actividad de calentamientos en la parte inferior, en una actividad de relevos, para llevar a cabo un ejercicio aeróbico, esta actividad de relevos busca no solo llegar lo antes posible con su compañero para llevar al otros hasta el otro punto.</p>		
Actividad central		
<p>En esta actividad se realizó don tipos de variantes en el juego tradicional del virus, es divide el grupo en dos, los que tiene el denominado virus lo cuales deberán coger lo más rápido posibles a las personas que no tiene el virus, una vez que se atrape a todos, se cambiara los lugares.</p> <p>Una de la variante es realizar la actividad con todos lo virus tomados de la mano, donde grupo determinarían la organización de quienes va en las puestas y quien van a a estar en la parte del centro, es necesarios para comunicarse con el otro para realizar una actividad directa con la reciprocidad y la relacionalidad con los otros. Una vez que todas las personas hayan sido atrapadas deberán intercambiar riles con la reglamentación que ya se tenía para realización de la actividad.</p>		
Actividad vuelta a la calma		
<p>Reflexión sobre la relación de la actividad y de los acontecimientos de que se hicieron en el proceso de análisis de la experiencia,</p>		
Observaciones		
<p>Dar muy concreta la información ya que con una actividad practica con una teoría detrás, es necesario entender esa teoría para mejorar en accionar docente.</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #6		
Fecha: 20 octubre de 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Unidad	Seres integrales	
Objetivo de la unidad	Comprender la realidad y los conocimientos de los estudiantes.	
Objetivo de la sesión	Reconstruir conocimientos de la realidad por medio del cuerpo sin miedo al error.	
Materiales		
Criterios de evaluación		
ACTIVIDAD		
Actividad inicial		
<p>Nota: Por actividades extracurriculares del colegio se debió omitir el calentamiento ya que este día estaban haciendo una obra de teatro por lo cual el tiempo destinado para dicha actividad fue mejor.</p>		
Actividad central		
<p>¿Quién llega antes? Desarrollo: Se divide la clase en dos equipos. Cada equipo forma una hilera de sus componentes bien sentados o bien de pie. Todos los alumnos/as se numerarán correlativamente. El profesor/a nombra un número y los jugadores correspondientes se levantan y dan la vuelta a la hilera. Aquel jugador que llegue antes a su puesto gana un punto para su equipo. Se repetirá varias veces.</p> <p>Esta actividad tuvo algunas variaciones como dicotomizar la forma en que cada uno arrancaba desde la posición inicial, además de que las personas elegidas iban variando, ya que por un lado se pasó un elemento y por el lado contrario se pasó otro elemento y cuando alguno de los moderadores decidiera del momento para salir.</p>		
Observaciones		
<p>Reflexión de la acción en clase, haciendo una retroalimentación de que se trataba, y también la educación autónoma de aprehenderse los caminos en el contexto social.</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #7		
Fecha: 25 octubre de 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Unidad	Seres Líderes	
Objetivo de la unidad	Comprender la realidad y los conocimientos de los estudiantes.	
Objetivo de la sesión	Establecer la relación de juegos numéricos con la complementariedad y la cooperación.	
Materiales	Aro indio, 6 platillos, 6 conos, 4 lazos largos, 2 aros, 2 palos de 1 m	
Criterios de evaluación		
ACTIVIDAD		
Actividad central		
ACTIVIDAD ARO INDIO		
<p>Esta actividad es un juego tradicional en Sudamérica y se puede conocer como argolla india, aro maya o aro indio en algunos lugares como Colombia o Venezuela e inclusive en Ecuador. Este juego es reglamentado, es un juego con unas reglas, es un juego con algunas dinámicas alternativas, es un juego con poco contacto, es un juego de competencia, pero si llegar a hacer un deporte oficial o un juego predeportivo.</p> <p>Este juego consiste en introducir un aro hecho de manila en un palo, el cual estará ubicado en el campo adversario. El juego comenzará en el centro de la cancha lanzado el aro al aire muy similar al inicio del básquet o dejarlo caer, comenzar el juego cuando alguno de los integrantes del cualquier equipo tome el aro y haga el primer pase. Dentro de este juego existen dos tipos de posiciones los jugadores y los porteros, donde los primeros deberán hacer que el aro entre por el bordón que tiene el portero. El portero deberá buscar la mejor manera en que su equipo pueda introducir el aro en el bordón, además de tener claro sus limitaciones, la cual es no salirse de su zona de portería.</p> <p>¿cómo se usa el aro? El aro siempre se debe coger con una sola mano y durante el juego se varía la forma de jugar, es decir, por un momento se jugará solo con la mano derecha y luego la mano izquierda. no se pueden dar más de 3 pasos con el aro y para hacer un punto es necesario hacer 3 pases antes de anotar.</p> <p>¿Agarres conjuntos? es cuando dos jugadores de equipos contrarios agarran el aro al mismo tiempo, ambos jugadores tienen la oportunidad de forcejear sin pegarse o insultarse para raptarlo el aro al contrincante, solo 2 jugadores pueden estar el aro, los jugadores cuentan con 3-5 segundos para realizar el forcejeo para tener el aro, si no lo han capturado durante los segundos el árbitro hace el saque inicial entre los dos jugadores.</p> <p><i>Faltas para tener en cuenta:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adelantamiento: es cuando en el saque inicial un oponente está en el campo del adversario. • Embestir: cargar contra el otro jugador • Halar o colgarse: sin diferencia de si el otro jugador tiene o no el aro • Mover el bastón: moverlo coger el bastón del portero contrario. • Retención del aro: mantener el aro por más de 5 segundos • Insultar: de cualquier forma, el árbitro a la afición o a los trozos jugadores. • Golpear: a propósito, a cualquier persona durante el juego. 		
Reflexiones		
<p>Dentro del salón analizar esos comportamientos individuales los cuales nos proporcionaban la finalidad de la actividad, identificamos las acciones que no permitían relacionarse y trabajar cooperativamente con el otro, unas de las conclusiones que se repetía, fue la falta de escucha en momentos de competencia, la no apropiación de reglas básicas y el desinterés de trabajar con mujeres. Es por estas conclusiones que entre los estudiantes decidieron poner reglas nuevas para realizar en la clase siguiente.</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

Observaciones

Esta es la primera actividad donde sacamos provecho de las múltiples de variantes y reglas que los mismos estudiantes determinan luego de un análisis de las actividades que sucedieron, ya que, en un principio, no se escuchaban, no trabajan en equipo.

Fue iniciativa propia de los estudiantes poder realizar esta misma dinámica con reglas mas específicas y que ellos las pudieran apropias para mejorar en esta actividad,

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #8		
Fecha: 27 octubre 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian Antonio González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Unidad	Seres lideres	
Objetivo de la unidad	Reconocerse como seres Recíprocos.	
Objetivo de la sesión	Promover a través del juego acciones que involucren el trabajo en equipo, la equidad y la inclusión dentro de la sana competitividad.	
Materiales	Aro indio, 6 platillos, 6 conos, 4 lazos largos, 2 aros, 2 palos de 1 m	
Criterios de evaluación	Participación, trabajo en equipo (Conducta motriz)	
ACTIVIDAD		
Actividad inicial		
Grupo de estatuas		
<p>El profesor a cargo será el facilitador y comenzará indicándole al grupo que se desplace por el salón, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y sus cuellos. Después de un momento, dirá una palabra. El grupo debe formar estatuas que describan esa palabra. Por ejemplo, el facilitador dice “paz”. Todos los participantes instantáneamente y sin hablar tienen que adoptar posiciones que demuestren lo que para ellos significa ‘paz’ y así con las diferentes palabras.</p>		
<p>palabras: Paz, amor, odio, rencor, solidaridad, vida, muerte, dinero y altruismo.</p>		
<p>Luego el facilitador les pedirá que mientras siguen desplazándose por el área, se organicen por parejas para realizar la actividad llamada Back to back en la cual los facilitadores a cargo de la actividad explicaran que, sentados en el suelo, deben ponerse de pie sin utilizar las manos y apoyando espalda con espalda en todo momento, el facilitador indicará el número de personas que conformarán los grupos y una vez se hayan organizado por el número de integrantes, deberán sentarse y organizarse para que todos logren el objetivo. Inicialmente el facilitador indicará la cantidad de personas por grupo de manera ascendente hasta que el grupo completo finalice la actividad realizando al tiempo</p>		
Actividad central		
ACTIVIDAD ARO INDIO (25 min)		
<p>Esta actividad es un juego tradicional en Sudamérica y se puede conocer como argolla india, aro maya o aro indio en algunos lugares como Colombia o Venezuela e inclusive en Ecuador. Este juego es reglamentado, es un juego con unas reglas, es un juego con algunas dinámicas alternativas, es un juego con poco contacto, es un juego de competencia, pero si llegar a hacer un deporte oficial o un juego predeportivo.</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

Este juego consiste en introducir un aro hecho de manila en un palo, el cual estará ubicado en el campo adversario. El juego comenzará en el centro de la cancha lanzado el aro al aire muy similar al inicio del básquet o dejarlo caer, comenzar el juego cuando alguno de los integrantes del cualquier equipo tome el aro y haga el primer pase. Dentro de este juego existen dos tipos de posiciones los jugadores y los porteros, donde los primeros deberán hacer que el aro entre por el bordón que tiene el portero. El portero deberá buscar la mejor manera en que su equipo pueda introducir el aro en el bordón, además de tener claro sus limitaciones, la cual es no salirse de su zona de portería.

¿cómo se usa el aro? El aro siempre se debe coger con una sola mano y durante el juego se varía la forma de jugar, es decir, por un momento se jugará solo con la mano derecha y luego la mano izquierda. no se pueden dar más de 3 pasos con el aro y para hacer un punto es necesario hacer 3 pases antes de anotar.

¿Agarres conjuntos? es cuando dos jugadores de equipos contrarios agarran el aro al mismo tiempo, ambos jugadores tienen la oportunidad de forcejear sin pegarse o insultarse para raptarle el aro al contrincante, solo 2 jugadores pueden estar el aro, los jugadores cuentan con 3-5 segundo para realizar el forcejeo para tener el aro, si no lo han capturado durante los segundos el árbitro hace el saque inicial entre los dos jugadores.

Faltas para tener en cuenta:

- Adelantamiento: es cuando en el saque inicial un oponente está en el campo del adversario.
- Embestir: cargar contra el otro jugador
- Halar o colgarse: sin diferencia de si el otro jugador tiene o no el aro
- Mover el bastón: moverlo coger el bastón del portero contrario.
- Retención del aro: mantener el aro por más de 5 segundo
- Insultar: de cualquier forma, el árbitro a la afición o a los trozos jugadores.
- Golpear: a propósito, a cualquier persona durante el juego.

Reflexión

Luego de finalizar el juego se realizará un círculo grupal con la intención de realizar la retroalimentación de la sesión donde se tendrán en cuenta los comentarios, críticas y aportes para una puesta en escena futura de la misma sesión

Observaciones

Recomendación: preguntar al comienzo de la actividad si alguien tiene algún dolor de espalda molestia que les impida realizar la actividad.

https://www.youtube.com/watch?v=otAcobdnrFw&ab_channel=GrupoRE

DE-MENTES CONSCIENTES

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #9		
Fecha: 01 noviembre de 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Unidad	Seres Crecientes	
Objetivo de la unidad	Explorar las realidades sociales, culturales y políticas para acercarse a una transformación integral constante	
Objetivo de la sesión	Concientizar la inclusión constante de los estudiantes teniendo en cuenta los derechos y deberes propios y de los demás en la sesión de clase	
Materiales		
Criterios de evaluación		
ACTIVIDAD		
Actividad central		
ACTIVIDAD ARO INDIO		
<p>Esta actividad es un juego tradicional en Sudamérica y se puede conocer como argolla india, aro maya o aro indio en algunos lugares como Colombia o Venezuela e inclusive en Ecuador. Este juego es reglamentado, es un juego con unas reglas, es un juego con algunas dinámicas alternativas, es un juego con poco contacto, es un juego de competencia, pero si llegar a hacer un deporte oficial o un juego predeportivo.</p> <p>Este juego consiste en introducir un aro hecho de manila en un palo, el cual estará ubicado en el campo adversario. el juego comenzará en el centro de la cancha lanzado el aro al aire muy similar al inicio del básquet o dejarlo caer, comenzar el juego cuando alguno de los integrantes del cualquier equipo tome el aro y haga el primer pase. Dentro de este juego existen dos tipos de posiciones los jugadores y los porteros, donde los primeros deberán hacer que el aro entre por el bordón que tiene el portero. El portero deberá buscar la mejor manera en que su equipo pueda introducir el aro en el bordón, además de tener claro sus limitaciones, la cual es no salirse de su zona de portería.</p> <p>¿cómo se usa el aro? El aro siempre se debe coger con una sola mano y durante el juego se varía la forma de jugar, es decir, por un momento se jugará solo con la mano derecha y luego la mano izquierda. no se pueden dar más de 3 pasos con el aro y para hacer un punto es necesario hacer 3 pases antes de anotar.</p> <p>¿Agarres conjuntos? es cuando dos jugadores de equipos contrarios agarran el aro al mismo tiempo, ambos jugadores tienen la oportunidad de forcejear sin pegarse o insultarse para raparle el aro al contrincante, solo 2 jugadores pueden estar el aro, los jugadores cuentan con 3-5 segundo para realizar el forcejeo para tener el aro, si no lo han capturado durante los segundos el árbitro hace el saque inicial entre los dos jugadores.</p> <p><i>Faltas para tener en cuenta:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adelantamiento: es cuando en el saque inicial un oponente está en el campo del adversario. • Embestir: cargar contra el otro jugador • Halar o colgarse: sin diferencia de si el otro jugador tiene o no el aro • Mover el bastón: moverlo coger el bastón del portero contrario. • Retención del aro: mantener el aro por más de 5 segundo • Insultar: de cualquier forma, el arbitro a la afición o a los trozos jugadores. • Golpear: a propósito, a cualquier persona durante el juego. <p>Variaciones en esta actividad: en esta oportunidad los estudiantes de manera conjunta llegaron a la finalidad de realizar unos cambios con el objetivo de que se fomentara la inclusión de los compañeros y donde primara el trabajo colectivo y el compañerismo por encima de la competitividad e individualidad. En este orden de ideas las reglas propuestas fueron las siguientes:</p>		

DE-MENTES CONSCIENTES

- Mínimo 4 pases a los compañeros de equipo antes de realizar el punto
- Mínimo 2 pases a las mujeres para que el punto sea valido
- Que prime el respeto hacia los compañeros del otro equipo

Observaciones

A partir de la experiencia que tuvieron con el juego realizado en las anteriores sesiones y con base en las variantes a las que los estudiantes llegaron a acordar, se logró evidenciar una mejor dinámica en cuanto al trabajo en equipo, la inclusión y por ende el desarrollo de la actividad se vio más fructífera ya que se veía una mayor organización entre los estudiantes y se tenían en cuenta entre todos para poder lograr el objetivo el cual era anotar el punto teniendo en cuenta las variantes mencionadas.

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física Sesión #10		
Fecha: 03 noviembre de 2022	Medio: Presencial	Profesor titular: Esteban Díaz Buriticá Cristian González Chima
Tendencia	Ciencias de la Motricidad Humana	
Unidad	Seres Crecientes	
Objetivo de la unidad	Explorar las realidades sociales, culturales y políticas para acercarse a una transformación integral constante.	
Objetivo de la sesión	Realizar una introspección que posibilite una reflexión en torno a la subjetividad y la colectividad en el diario vivir.	
Materiales	Hojas y esfero	
ACTIVIDAD		
Actividad central		
<p>En esta ultima sesión se realizará una reflexión de manera inicialmente de manera individual y que será compartida de manera autónoma por los estudiantes que quieran expresar todas aquellas sensaciones que les provocó la aplicación de las anteriores sesiones, que compartan sus experiencias, así como lo que lograron aprender durante el proceso de la ejecución piloto, que nos hagan saber como se sintieron, lo que aprendieron, lo que les gustó y lo que no les gustó para que a manera de dialogo entre estudiantes y profesores hagamos un recorderis de todo lo trabajado, del proceso que se llevó y de las experiencias que nos deja la intervención.</p>		
<p>Carta para mí mismo Después de finalizada la reflexión, cada estudiante sacará una hoja y un esfero donde escribirán y responderán 5 preguntas las cuales les permitirá realizar una introspección con la intención de que logren expresar a través de esta carta sus emociones, sus miedos, sus secretos y de esta manera logren liberar todo aquello que quieren dejar salir de sí mismos. Cabe resaltar que esta actividad es de manera autónoma y todo aquel que quisiera que su carta fuera anónima la podía realizar de esa manera, esto con el objetivo de que no se sintieran cohibidos de expresar todas esas palabras que quieren expresar no a otra persona, pero si algo y que de tal manera sintieran ese alivio</p>		
<p>Observaciones Esta actividad fortalece los vínculos entre los estudiantes y también los vínculos de los estudiantes con los profesores ya que les permite expresarse de manera autónoma teniendo en cuenta sus derechos y teniendo en cuenta también los derechos de los demás.</p>		

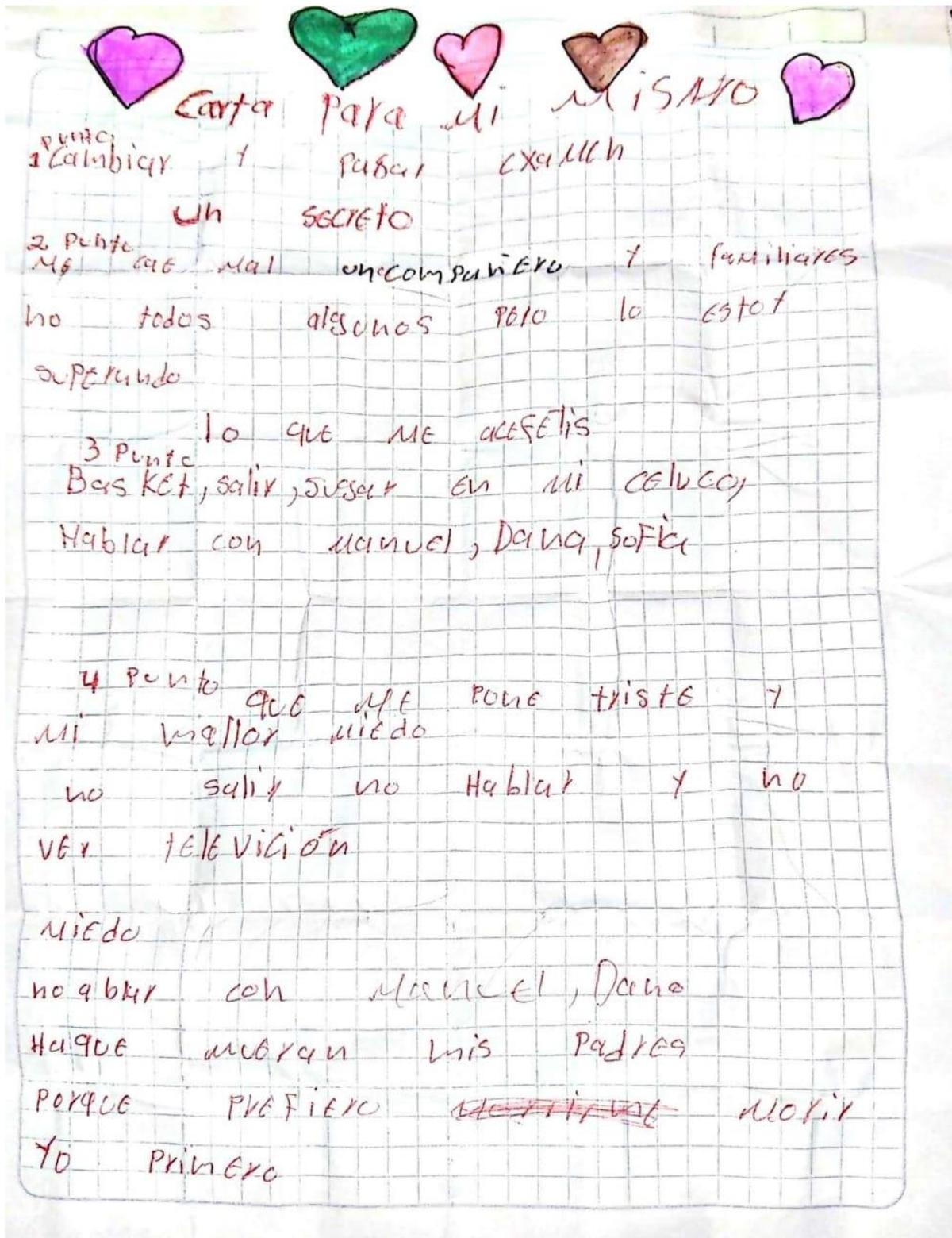


Ilustración 3 Carta para mí mismo

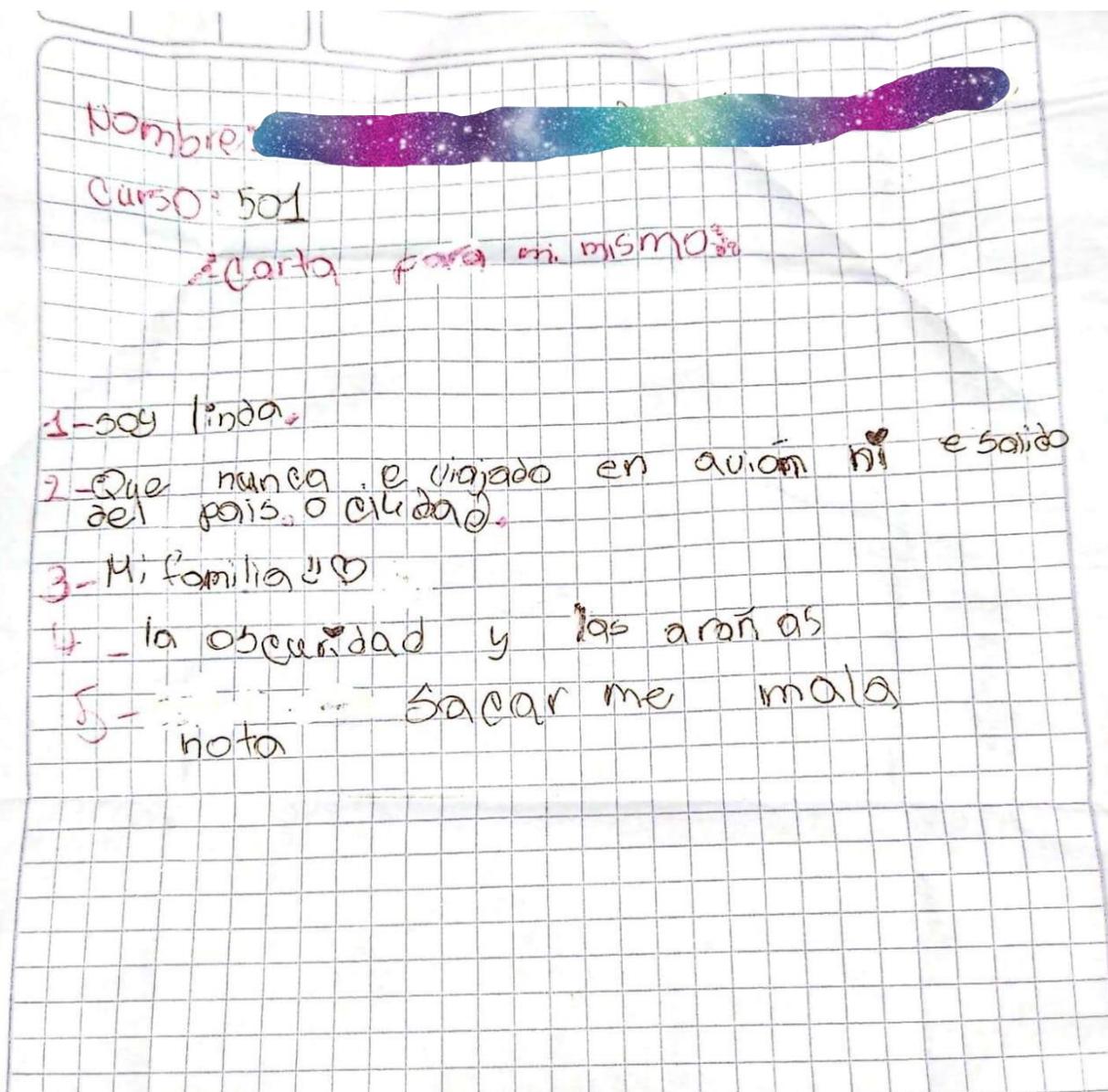


Ilustración 4 Carta para mí mismo

Hoy es 9 de noviembre del 2011

Carta para mi mismo

1- Siempre me he querido viajar a México a conocer a mis youtubers y conocer como es aya

yo siempre me he querido viajar en avión a Buenos Aires para conocer explorar

2- mi secreto es que yo tengo un campo en el Tolima y yo tengo un caballo en el Tolima y una piscina lleno de pollitos y gatitos 🐱

3- lo que me hace feliz es tener una familia con quien compartir y los gatitos

4- lo que me hace tristeza es no tener a mi familia con quien compartir y mi mayor miedo son los payasos

DE-MENTES CONSCIENTES

Ilustración 5 Carta para mí mismo

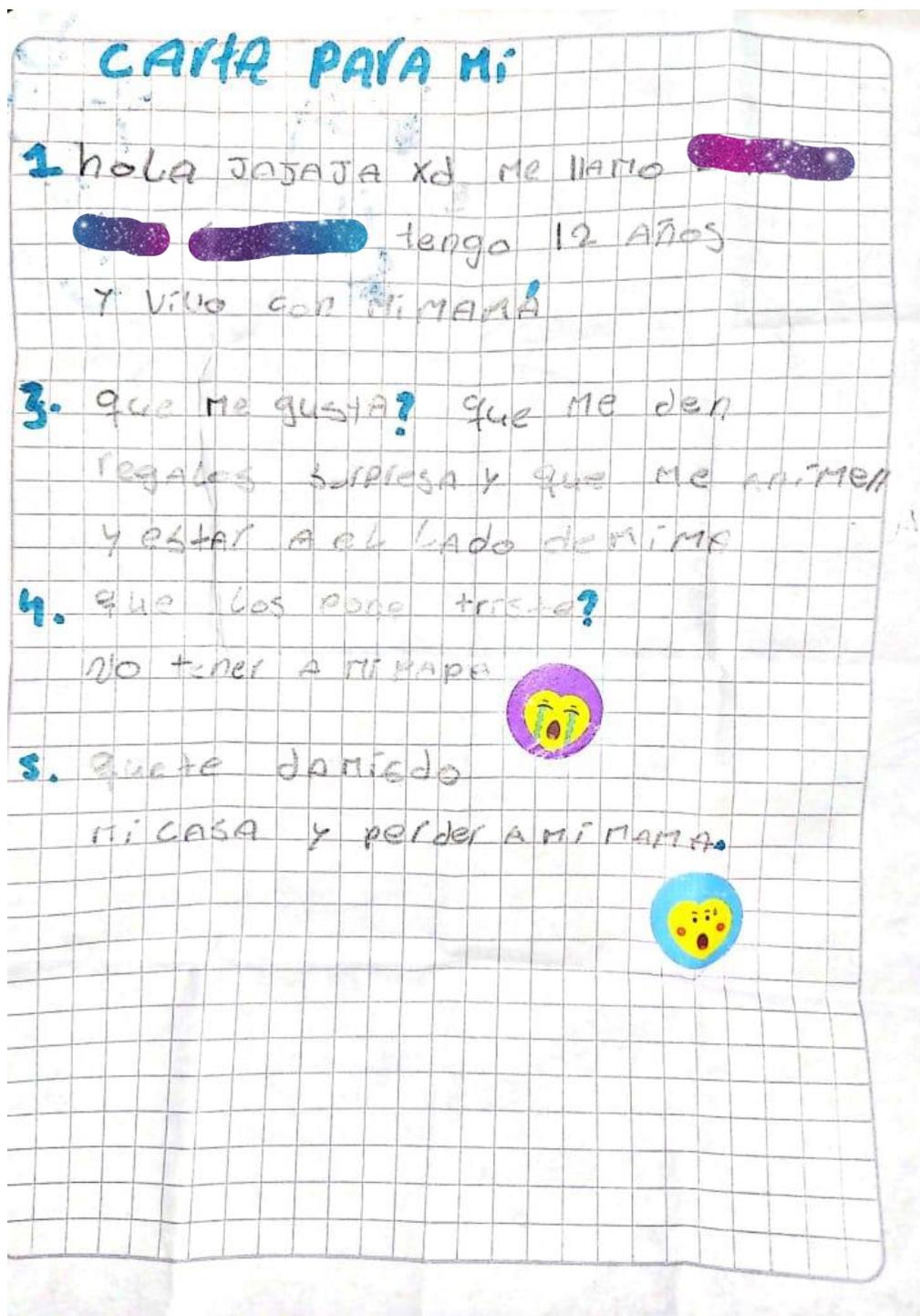


Ilustración 6 Carta para mí mismo

Scribe

04 10 22

Carta Para Mi mismo

Hola Soy tu yo del Pasado y
te quiero decir que siges bien y
alejate a la gente mala de tu lado
que te traen problemas y que no
te gustan que te hablen feo o por
tus defectos. tu y mi secreto como
el miedo a las agujas o a las
alturas las puedes quitar o dejar de la
lado para que no atordenen mas
en tu y mi vida tu felicidad me
alegra y ... verte como sonies al jugar
como esta feliz por comer al lado de
los que te hacen feliz y ver a tus
Personajes de Youtube favorito es muy divertido
y alegre.... Pero cuando te regañan por tus actos
o por que no hiciste algo o estas triste
por no poder jugar eso es muy triste. ☹

de:

DE-MENTES CONSCIENTES

Ilustración 7 Carta para mí mismo

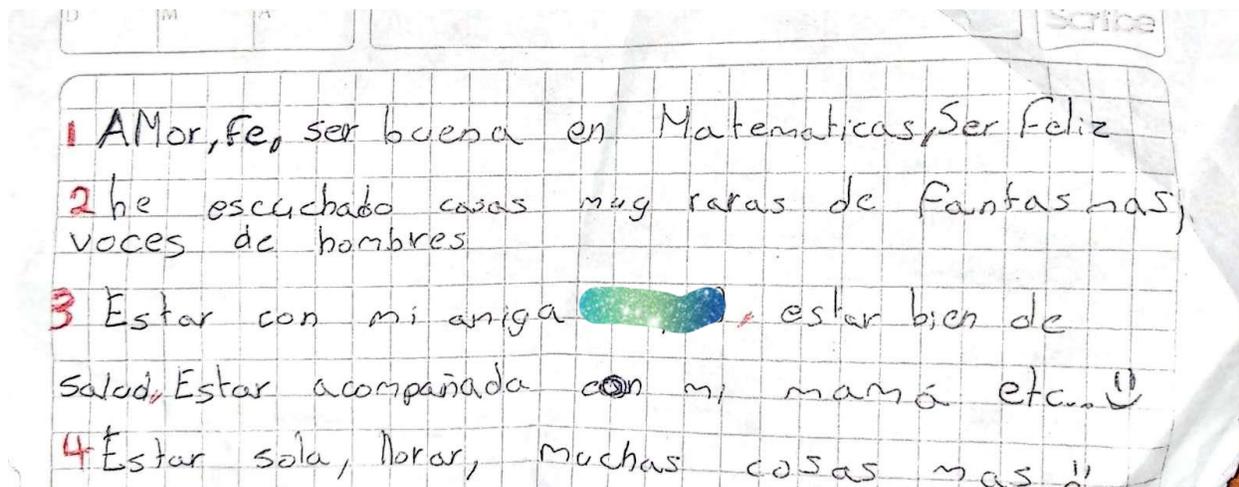


Ilustración 8 Carta para mí mismo



DE-MENTES CONSCIENTES

