

**La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la
funcionalidad en el Adulto Mayor**

Autores:

Julián Steban Hernández Landinez

Maicol Javier Herrera Bermúdez



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PCLEF

Bogotá, D. C. 2023

**La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la
funcionalidad en el Adulto Mayor**

**Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación
Física**

Autores:

Julián Steban Hernández Landinez

Maicol Javier Herrera Bermúdez

Tutor:

Miguel Ángel Alomia Riascos

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2023.

Tabla de contenido

Introducción	5
Justificación	7
Algunos aspectos sobre el Adulto Mayor desde diferentes concepciones.....	11
Consideraciones teóricas.....	16
Antecedentes	27
Marco Legal	35
Perspectiva Educativa	45
Componente Humanístico.....	46
Desarrollo a escala humana	46
Componente Disciplinar	55
La psicomotricidad en el adulto mayor.....	55
Componente Pedagógico	63
Modelo Pedagógico Dialogante	63
Concepción curricular	67
Diseño de la implementación.....	69
Macro diseño.....	72
Evaluación.....	73
Instrumentos de recolección de información	75

Autodeterminación en Adulto Mayor	4
Par-Q.....	75
Cartografía corporal.....	78
Formato evaluación docente.....	79
Formato de autoevaluación docente.....	81
Ejecución Piloto.....	83
Contextualización de la Población.....	83
Ámbito educativo.....	83
Planta Física.....	84
Micro diseño.....	86
Formato de planeación.....	86
Cronograma.....	86
Análisis de la experiencia.....	88
Referencias.....	90
Anexos.....	91

Introducción

Durante el proceso formativo, académico y praxeológico que ha traído consigo nuestra formación como Licenciados en Educación Física, se han podido evidenciar las problemáticas sociales que como docentes en formación se inmiscuyen de una u otra manera en la tarea que como docentes desempeñaremos a posteriori, configurando a estas como una de las tantas responsabilidades que como maestros afrontaremos de cara al compromiso social que nos compete. Problemáticas que han traído consigo una serie de dificultades y obstáculos que hacen que la búsqueda de “calidad de vida” en los seres humanos sea cada vez más dificultosa o imposible de alcanzar; sin embargo, buscando dar una posible respuesta a los causantes de estas problemáticas, se atribuye de cierta manera la responsabilidad a aspectos de orden cultural, histórico, político, económico, etc, los cuales a pesar de reflejarse en toda la población, finalmente logran incidir en mayor medida, en ciertos grupos etarios con una serie de necesidades particulares.

Desde esta perspectiva, es necesario pensar en que la labor del docente radica en formar a sus estudiantes para los roles que a posteriori van a desempeñar dentro de la sociedad y a lo largo de su vida, observando y analizando todas las problemáticas que se dan dentro de su cotidianidad; para así promover la construcción de estrategias, que permitan desarrollar al máximo las capacidades y habilidades de los individuos con el fin de aprovechar su potencial humano, promoviendo de esta manera escenarios de interacción en donde estos puedan desenvolverse y relacionarse con sus semejantes; pero que además, permitan generar actitudes que al ser articuladas e implementadas hagan posible un desenvolvimiento más óptimo de sus

Autodeterminación en Adulto Mayor

características a favor de su desarrollo personal y social, resaltando también que para lograr dichos objetivos se debe pretender y atender a las necesidades específicas o particulares que tenga cada uno de los grupos sociales con los que el docente interaccione.

Por lo tanto, se puede considerar que a partir de la labor docente ya mencionada, surgen una serie de posibilidades y oportunidades que tienen como enfoque principal el trabajo social y el desarrollo de los seres humanos, ya que, evidentemente la práctica docente se ha caracterizado a lo largo de los años, por la inconmensurable búsqueda del bienestar comunitario, obviando sesgos en torno a edades, géneros y otro tipo de características previsibles, que otorgan, sí, una identidad como sujetos, pero que en plusvalía con su formación académica particularizan su postura crítica y su intercambio social de cara a las vivencias que vayan a tener en el contexto que se desenvuelven.

Ahora bien, con el presente trabajo se busca realizar un aporte al trabajo comunitario que tanto enriquece la práctica profesional de los docentes, enfocándose principalmente en la mitigación de patologías y/o enfermedades, consecuencia de la falta de hábitos saludables durante las etapas anteriores a la vejez y objetivando primordialmente la generación de capacidades, habilidades y actitudes, que permitan al adulto mayor continuar desarrollando diferentes roles, tareas y relaciones de su diario vivir, fundamentadas en la motivación, autodeterminación y calidad de vida, donde la Educación Física es la herramienta que posibilita el logro de objetivos.

Con este trabajo se pretende disminuir los factores de dependencia que adquieren los adultos mayores durante la realización de ciertas acciones o actividades dentro de su cotidianidad y las cuales son inevitablemente un producto de esta etapa de la vejez, como consecuencia de

Autodeterminación en Adulto Mayor

pérdidas biológicas-fisiológicas-psicológicas, pero también sociales que generan un retroceso en el sujeto y dan pie a que la persona mayor se vea inmersa en un nuevo estado de vulnerabilidad ante las situaciones y labores contextuales que requiere una sociedad en donde el cuerpo es pensado como un objeto o máquina que produce, dejando evidentemente a este grupo etario en desventaja con relación a los demás y además con las pretensiones que conllevan las necesidades del mundo moderno.

Es de esta manera que se pretende con este trabajo que el adulto mayor continúe formándose, buscando obtener un desarrollo integral respecto a las dimensiones del ser (social, física, cognitiva,) optando principalmente por mejorar en ámbitos que tengan que ver con la adquisición de la autonomía enfocada principalmente en la motivación durante la realización de su quehacer diario, fortaleciendo otros aspectos de su vida relacionados con sus lazos interpersonales, la participación activa con otros grupos etarios, toma de decisiones, construcciones sociales, aprovechamiento del tiempo, realización de actividades de ocio, autocuidado, salud y además la adquisición de nuevas sensaciones, sentimientos y emociones que permitan que este proceso sea fructífero y de agrado para los mismos.

Justificación

Para el 2020 se estimaba que según la proyección elaborada a partir del censo nacional de 2018, en Colombia el número de personas mayores de 60 años sería promediado a un total de 6.808.641 lo que representaría un 13,5% de la población colombiana para el año, distribuidos en mayor medida por el territorio nacional dentro de los departamentos de Bogotá D.C., Antioquia y

Autodeterminación en Adulto Mayor

Valle del Cauca que en este mismo orden representan el 15,5%, el 14,2% y el 10,5% de los Adultos Mayores en el país, que a su vez están representados en un 55% por mujeres equivalentes a un total de 3.742.501 y el 45% restante equivalente a un total de 3.066.144 que son los hombres pertenecientes a esta población. (DANE, 2018, Boletines Poblacionales)

Para el caso de Bogotá D.C., la encuesta realizada por el Sisbén entidad encargada de clasificar a la población de acuerdo a sus condiciones de vida y focalizar la inversión social en la nación, arrojó que la proyección realizada para el 2020 en la ciudad estaría contando aproximadamente con un total de 1.058.209 personas, concentradas en mayor medida en las localidades de Suba, Kennedy y Engativá en ese orden respectivamente. Ahora bien, para este escenario en particular como lo es la ciudad de Bogotá D.C. se encontró que para la atención de las personas mayores se cuenta con un total de 17 centros día distribuidos entre las 20 localidades de la misma y los cuales tienen como fin según la Alcaldía de Bogotá fomentar el desarrollo integral de las personas mayores de 60 años o más, a partir del reconocimiento y potenciación de sus capacidades, la integración a la vida familiar, social, comunitaria, cultural, económica y política de la ciudad, mediante diversas modalidades y estrategias de atención con enfoque diferencial y territorial, que amplíen sus oportunidades para vivir como se quiere en la vejez.

Los centros día, según información la información suministrada por la página web de la Secretaría de Integración Social, cuentan con tres modalidades de atención para el adulto mayor, entre éstas se encuentran la casa de la sabiduría, centro día al barrio y centro día cuidado en casa, con las cuales se busca albergar a un número significativo de adultos mayores de la ciudad, principalmente dentro de estas modalidades se busca generar un aporte a los procesos de salud

Autodeterminación en Adulto Mayor

física, cognitivos, nutricionales, culturales y recreativos de las personas mayores, para que así estos puedan obtener mejores condiciones y calidad de vida. Los centros día cuentan con una total de 1850 cupos por cada una de las instalaciones dispuestas en la ciudad, lo que para el año 2022 proyectará las cifras a un total de 31.450 personas acogidas por este programa.

La Localidad de Engativá, cuenta con un total de 887.080 habitantes aproximadamente, de los cuales 114.196 las personas mayores equivalen al 10.7% de la población total de la localidad, situando a la misma como la tercera con más población mayor de 60 años en la ciudad, de igual forma según el índice de envejecimiento se ha determinado que hay 75 personas mayores (de 60 años y más) por cada 100 menores de 14 años. En los últimos 13 años, la participación de la población mayor de 60 años en la estructura poblacional de la localidad se ha incrementado en 4,5 puntos porcentuales, por encima de la tendencia de la ciudad, finalmente respecto a la población con discapacidad, las personas mayores son el grupo de mayor peso dentro de la localidad (cerca del 52%).

En cuanto a estos datos, con respecto al número de adultos mayores de la localidad y el cupo que hay para acceder a los beneficios que ofertan los centros día, se puede encontrar que solo el 6.1 % de la población ha podido ser partícipe del programa. Por otro lado, se puede hacer mención que por parte del IDR, ente a nivel distrital encargado de promover y fomentar el deporte y la recreación en toda la población de la ciudad, dispone de dos modalidades de programas instruidos para el adulto mayor, el primero siendo virtual, vía Facebook Live por la página oficial de dicha entidad; con una franja horaria de 50 minutos los domingos en horas de la mañana y el segundo de manera presencial, estableciendo 9 puntos en Engativá entre parques metropolitanos y zonales para la realización de la actividad física si se tiene presente que

Autodeterminación en Adulto Mayor

Engativá cuenta con 332 barrios divididos en 9 UPZ, de la misma manera se logra entrever que las disposiciones y programas promovidos por las instituciones siguen siendo escasos con respecto a la población.

Es así, como se establece a partir de los censos y consolidados cuantitativos indagados, que en esencia se haya un déficit de cobertura de programas y espacios que propicien la actividad física en términos generales en el adulto mayor, ya que el recurso humano dispuesto para trabajar con ellos se hace insuficiente en razón con la densidad del grupo poblacional, lo cual lleva a pensar que en el marco del tiempo libre, no se han generado hábitos de interés para la práctica o realización de la actividad física, además, se puede ver que las personas en general, no cuentan con la suficiente autonomía o disposición para optar por emplear su tiempo libre en la práctica regular del ejercicio o deporte, priorizando otro tipo de actividades de ocio, además, de hallarse una tendencia en donde las personas mayores que realizan estas prácticas de ejercicio o deporte, tienden a generar cierta dependencia de programas formales institucionalizados o gubernamentales, que generalmente desaparecen y no posibilitan ni dan continuidad a esos hábitos de actividad física, recreación, salud y deporte en la población, lo que a su vez impide o imposibilita la adherencia autónoma al ejercicio por parte de los mismos.

A partir de los dichos alusivos y referentes mencionados con anterioridad, surge entonces la necesidad de aportar y/o suministrar desde el campo de la educación física, herramientas, de las cuales a partir desde los tres enfoques de configuración holistas planteados a través del Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, con las cuales se pueda dotar, al eje central de la discusión, siendo en este caso el adulto mayor, de competencias para así lograr prefigurar su accionar frente a la

Autodeterminación en Adulto Mayor

simultaneidad de expresiones sociales y corporales bajo las que se constituye su entorno social, y que dan pie a la problemática en esencia.

Tal que así, el área humanista, procederá desde el entendimiento y hegemonía que como educadores físicos concierne a partir de los fenómenos sociales y de trascendencia que puedan o no condicionar la tenencia de estas características asociadas al cumulo de años y factores etarios, para así lograr impactar de manera favorable y certera a partir de la estructuración curricular y demás configuraciones necesarias para adecuar un modelo pedagógico que permita impactar de manera adecuada y organizada con contenidos estructurados a partir de las necesidades evidenciadas a través del insumo recopilado a partir de los recursos investigativos utilizados, para finalmente a través de la Educación Física mediada por el componente disciplinar; llevar a cabo un ejercicio formativo soportado desde la academia y el rigor disciplinar conforme a las necesidades de la población a trabajar que permita dotar o potenciar de competencias a los mismos, con el fin de resaltar su importancia dentro del desarrollo cultural, pero además contribuyendo de la misma manera a mejorar su nivel de funcionalidad y por ende su calidad de vida.

Algunos aspectos sobre el Adulto Mayor desde diferentes concepciones

A continuación, para poder entender de manera adecuada los manifiestos sociales expresados a lo largo del documento en cuanto a los elementos condicionantes que rodean al adulto mayor, se hace necesario contextualizar las diferentes concepciones culturales existentes dentro de los diferentes núcleos sociales y culturales, en este caso en particular se realizará un pequeño sondeo desde algunas de estas culturas en el mundo, buscando evidenciar papel o rol desempeña la persona mayor en cada una de estas.

Autodeterminación en Adulto Mayor

La perspectiva que se tiene de adulto mayor ha ido cambiando y además ha sido determinada por el tipo de cultura; la vejez o el envejecimiento se puede catalogar como un proceso multidimensional en el cual la persona comienza a presentar una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales, los cuales son irreversibles, según la Organización Mundial de la Salud en el Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud “el envejecimiento está asociado con la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares, que con el tiempo, reducen gradualmente las reservas fisiológicas, aumentando el riesgo de muchas enfermedades y disminuyendo en general la capacidad del individuo.” (OMS, 2015, p. 27.)

Por tal motivo y en concordancia con la pérdida de capacidades la OMS (2015) asegura que “los adultos mayores suelen concentrarse en un conjunto menor pero más importante de metas y actividades, optimizando sus capacidades presentes a través de la práctica y el uso de nuevas tecnologías y compensando la pérdida de algunas habilidades con otras maneras de realizar las tareas.” (p. 27).

Más allá de las pérdidas biológicas, la vejez con frecuencia conlleva otros cambios importantes, se trata de cambios en los roles y las posiciones sociales, en donde se comienzan a dejar con frecuencia ciertos espacios de interacción, dando con un sentimiento de limitación en sus capacidades y además de provocar la adquisición de nuevas prácticas con la necesidad de hacer frente a este nuevo periodo en su vida. De tal forma, la educación física como campo de acción, despliega su accionar desde la integralidad abarcativa referida a cuerpo y dimensiones semejantes, con el fin dar provecho a la oportunidad que surge, para así lograr dar solución al problema de cara al ámbito social representativo que infiere la figura social ante la cultura

Autodeterminación en Adulto Mayor

actualmente y por otro lado su capacidad funcional como aporte para con sus estándares de calidad de vida propios.

Entendiendo lo ya mencionado, para dar una visión un poco más precisa y detallada de lo que implica ser adulto mayor, es necesario adentrarse en las percepciones que se tienen del mismo a partir de las creencias, instituciones o culturas en las que interactúa, para además, enriquecer la importancia o el respeto que implica traer consigo tiempos de transmisión de múltiples saberes y aprendizajes, por este motivo, durante este proyecto se inspeccionó sobre lo que representa el pertenecer a esta población en algunas sociedades.

De tal manera, es necesario adentrarse en cómo a lo largo de los años las culturas orientales y occidentales han sentado brechas en torno a los factores culturales que se han arraigado en las personas; restando o aportando valor a su papel en cuanto al prestigio que rodea al individuo mismo, siendo aclamado por la amplitud y bagaje atribuido a su experiencia de vida o demeritado por la dependencia generada alrededor de sus necesidades o la carencia de habilidades con las que cuenta, Cantavella (1978) dice, “En una sociedad en la que la prestancia social va invariablemente unida al trabajo y a los bienes que se poseen, el anciano está fuera de juego porque no trabaja y, al mismo tiempo, es un gran consumidor de cuidados, que precisan tiempo y dinero.” (p.32)

Inicialmente en la cultura japonesa la veneración y gratitud hacia la empresa inciden en el estilo cíclico de vida que puede llegar a caracterizar a la persona mayor, otorgándole una prefiguración como individuos, posterior a la realizada por la familia en edades tempranas, ya que dicha cultura se caracteriza por la disciplina que se le inculca al sujeto en función de encajar y obtener una aceptación y/o validación por parte de su círculo social más allegado, por tanto, es

Autodeterminación en Adulto Mayor

tal la importancia que se le atribuye al prestigio que concibe el propio éxito logrado a partir de lo laboral, que la empresa se constituye como una segunda familia, que en dicho orden lógico se convierte en el segundo hogar del individuo; al cual entregan fidelidad y sus últimos años de vida hasta finalmente obtener su jubilación y pensión, y es justo en dicho punto, posterior a los 70 años de edad cumplidos, que obtienen libertades en términos de divisar realizable lo que por la rigurosidad de saciar expectativas sociales por temas de estudio y trabajo; en la juventud no pudieron, como viajes y vacaciones, (actividades asociadas a la falta de tiempo), caracterizando al adulto mayor de dicha cultura como independiente en términos de que sus proyecciones de vida se ven apartadas de sus familias aun cuando para las mismas estas personas tienen un valor bastante importante al interior del núcleo familiar, dando cabida incluso a hogares para los mismos, pero que por lo general no son una alternativa ya que debido a fenómenos particulares de sobre población para este caso específico como es el de Japón, en donde la superficie habitable es de 300.000 km² para 120 millones de habitantes, los adultos mayores no temen a una vejez en soledad.

Para las culturas de India, el factor espiritual juega un factor fundamental ya que las segregaciones asociadas a las llamadas “castas” predisponen las condiciones de vida que pueda llegar a tener una persona mayor ya que las formas y estilos de vida de las castas superiores en comparación con las inferiores se acentúan en la desigualdad en términos de calidad supeditada por el recurso económico, partiendo de este hecho, los hogares de esta cultura se caracterizan por la equidad que subyace en torno al papel que asume cada persona perteneciente al núcleo familiar, operando bajo la premisa de que al igual que en las culturas de Oriente Medio los hindúes no catalogan a las personas humanas en términos de utilidad o inutilidad, productivo o improductivo, sino que cada edad tiene asignado un papel claro, es por esto que culturalmente las

Autodeterminación en Adulto Mayor

personas mayores no son vistas como inferiores o se les otorga un menor valor social por la falta de capacidades que puedan llegar a tener, el contraste que se hace notorio radica en los principios y prácticas que tradicionalmente han hecho parte de la cotidianidad y no han permitido un desarraigo del valor que infiere el anciano mismo tal y como lo promulga el Hinduismo. Además de que uno de los detonantes sociales que da implicaciones a las personas mayores con relación al papel que asumen entorno a lo laboral se asocia a la desigualdad y sus derechos constitucionales, en donde se supone que todos según la ley gozan de igualdad de condiciones, pero realmente solo quienes nacen y viven desde el privilegio, tienen unas condiciones de vida dignas.

Se entrevisté la vara con la que puede llegar a medir el valor social de los individuos pertenecientes a este sector, indudablemente el problema que radica aquí trasciende más allá de las formas de estatuir a una persona mayor de 60 años, ya que suelen estar asociados a las formas de dirigirse a ellos, marginándolos incluso hasta el punto de situarlo en el núcleo familiar como intrascendente o como la persona que poco aporta para el funcionamiento de dicha estructura, introduciendo a la misma en espacios de menor relación o interés, sin tener en cuenta, la historia o lo realizado por los mismos a lo largo de su vida en tiempos en los que contaba con mejores capacidades y/o herramientas para el desarrollo de sus actividades.

Factores tales como el sistema de dominio institucionalizado y las creencias religiosas de una comunidad pueden ser a grandes rasgos determinantes para el posicionamiento del adulto mayor en cuanto a importancia y el prestigio que representa al interior de un núcleo familiar. Para el medio oriente dichos elementos tienden a caer en el tradicionalismo, por la misma razón, a la persona mayor se le atribuye un mayor peso en las decisiones colectivas que pueda tomar

Autodeterminación en Adulto Mayor

una familia entera en cuanto al matrimonio, pero más allá de un tema jurídico, dicha responsabilidad se le otorgada por costumbres arraigadas al tipo de prototipo de familia patriarcal que prevalece en equivalencia a movimientos monoteístas musulmanes.

Es de esta manera, como el adulto mayor pasa por tener un sinnfín de representaciones y concepciones de acuerdo con el tipo de cultura en el que está involucrado, sin embargo, este sigue estando catalogado como un elemento social que es más débil, innecesario o dependiente de los otros para poderse desempeñar en la sociedad, siendo él mismo asociado como aquel que tiene carencias físicas y escasamente tenido en cuenta o amparado por las políticas y decisiones de estado. En consecuencia, a todo este fenómeno la persona mayor opta por sentirse y creerse poco útil para los demás, generando de esta manera conductas y actitudes que lo alejan o apartan de procesos asociados a lo social, a partir de esto se trae a colación entonces que para la Constitución Política de Colombia en la Ley 2055 de 2020, se determinan como “Persona Mayor toda aquella que tenga de 60 años en adelante o que en su defecto a sus 55 años posea alguna discapacidad o excepción que lo condicione y la cuál se demostrada o comprobada por un especialista.

Consideraciones teóricas

Es importante resaltar que, para la problemática a desarrollar en este proyecto, se hace necesario trabajar en una serie de conceptos que permitan argumentar acerca del por qué surge la necesidad de realizar un trabajo en donde se enfatiza principalmente en el desarrollo integral de las personas mayores y en la construcción de capacidades y/o habilidades a través de la

Autodeterminación en Adulto Mayor

interacción individual y colectiva de los mismos con el medio que los rodea. Permitiendo así, de esta manera se generar hábitos que permitan mejorar las condiciones físicas, axiológicas, psicológicas y sociales, de cara a la construcción de una mejor calidad de vida.

Por ende, es pertinente realizar una introspección a partir de lo que significa poseer o gozar de una calidad de vida, esta se caracteriza por contar con factores que involucran perspectivas personales y socioculturales acerca de lo que genera o posibilita el bienestar en los sujetos, ya que es una medida compuesta por el bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa (Levy y Anderson, 1980), con base en esto, se puede decir que la calidad de vida está permeada por interpretaciones o concepciones en cuanto a la manera y el cómo se debe vivir que da cada uno de los sujetos dentro de un grupo o una comunidad determinada. La Organización Mundial de la Salud ha definido la calidad de vida como la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones (Cardona, Estrada, Agudelo, 2006).

Por otro lado, según Celia y Tulsky (1990) como se citó en Ardila (2003) mencionan que “Calidad de vida es la apreciación que el paciente hace de su vida y la satisfacción con su nivel actual de funcionamiento comparado con el que percibe como posible o ideal.”, de esta manera podemos encontrar que la calidad de vida es una búsqueda permanente pero también proyectada acerca de cómo se llega o se puede llegar a satisfacer una serie de necesidades básicas y predeterminadas, necesidades que a su vez son subjetivas de acuerdo con los ideales, planes o metas que pueda plantearse el individuo para el desarrollo de sí mismo dentro de un contexto social, por esta razón, se entiende como un fenómeno social complejo y un proceso de

Autodeterminación en Adulto Mayor

percepción personal sobre el nivel de bienestar alcanzado a través de la combinación de las condiciones de vida (variables objetivas) y el grado de satisfacción con la vida (variables subjetivas) que sólo se pueden mirar a través de los interesados (Cardona, et al. 2006).

Por tanto, se es evidente que la calidad de vida está determinada por las circunstancias en las que se hace necesaria la interacción de la persona con el medio y con los demás, es allí como a través de las acciones y decisiones que toman los sujetos a lo largo de su vida, es que se comienza a establecer la generación de propósitos que idealizan acerca de lo que se quiere lograr en determinados lapsos o periodos de tiempo, para de la misma forma, ir sentando un horizonte y dar sentido a la misma, “para tener calidad de vida necesitamos sentirnos sanos, productivos, seguros, y ser capaces de expresar nuestras emociones y compartir nuestra intimidad.” (Ardila, 2003).

La calidad de vida a su vez posee aspectos sociales que tienen que ver con la adquisición de hábitos y costumbres que posibiliten una adecuada realización de las tareas cotidianas al igual que una formación durante y para la vida. Ahora bien, dichos hábitos se van adquiriendo a través de las experiencias y vivencias, es decir, estas son unas conductas adquiridas y elegidas por cada uno de los individuos o en algunos casos transmitidas entre ellos para ser desarrolladas durante su diario vivir, con los hábitos se busca la construcción de acciones y prácticas que se apliquen de manera rutinaria o con cierta frecuencia.

Ahora bien, ante esa inminente adquisición de hábitos positivos y negativos durante la vida; que en su defecto van generando o posibilitando la aparición de circunstancias o condiciones, el sujeto debe comprender o entrever que existen maneras de afrontarlos mediante la toma de decisiones y posturas, desde allí, se mira entonces como a las personas mayores les ha

Autodeterminación en Adulto Mayor

tocado encontrarse con uno o varios problemas producto de estilos de vida en los que cada uno ha adquirido cierto grado de responsabilidad, dicho problema está fuertemente sustentado en gran parte de la población, gracias a la aparición de enfermedades y/o patologías que en primera instancia se deben a cambios biológicos, anatómicos y funcionales del organismo, pero también a un transcurrir de vida en donde factores como la participación en prácticas deportivas, el desarrollo de la actividad física, la adquisición de hábitos de vida saludable, la alimentación o la toma de posturas sociales y críticas, pasan a ser desapercibidas o de poca importancia para esta población.

En cuanto a esto, se generan variedad de oportunidades que permiten evidenciar la necesidad e importancia de examinar minimizar o mitigar esos problemas que aquejan a una población que va en aumento con el pasar de los años, para así, garantizar a las personas mayores el tener posibilidades o lograr buscar eso que se determina como un envejecimiento exitoso o en otras palabras envejecimiento saludable, activo, productivo, etc. Para esto, se debe dejar en claro que el gran protagonista y/o quien más trabaje en pro de generar estos beneficios o lo respectivo con su calidad de vida debe ser este mismo, ya que, a través de un asesoramiento, él será responsable de la mitigación o disminución de los factores mencionados anteriormente, influenciado en la constante participación dentro de diferentes escenarios que continúen promoviendo su desarrollo y que además le aseguren mejores condiciones de vida.

Desde esta perspectiva, la Educación Física comienza a tomar un papel importante en lo que respecta con la promoción de mejores circunstancias de vida, ya que es a través de su práctica regular que se originan hábitos que garantizan una activa participación en los mismos, además de que con esta se generan variedad de posibilidades en cuanto a las interacciones de los

Autodeterminación en Adulto Mayor

participantes con el medio que los rodea, Barreto (2007) menciona que “la población adulta mayor prefiere las actividades físicas en entornos naturales, al aire libre, con participación de diferentes grupos sociales, y mayor armonía holística, así mismo, declaran que la mayor motivación que poseen para realizar actividad física regular son los beneficios en la salud obtenidos por la práctica sistemática del ejercicio físico”. Se ve entonces, como la Educación Física es una herramienta con la cual se puede trabajar alrededor de aspectos como los hábitos de vida saludable, prevención de patologías y/o enfermedades, generación de capacidades, habilidades motrices, y finalmente el desarrollo integral del ser humano incluyendo áreas como la social, psicológica y física.

Siguiendo por esta misma línea y encontrando la estrecha relación que hay entre la calidad de vida, la educación física y el adulto mayor, se percibe que para esta población se ha vuelto de valor primordial lo que tiene que ver con el aspecto psicológico, ya que los estados de ánimo empiezan a ser alterados por características que tienen que ver con el logro de objetivos y metas en vida, referenciados por aquello que se ha logrado, lo que faltó por conseguir y lo que se cree inalcanzable, visto también desde aquella idealización de poca utilidad o inutilidad que percibe de sí mismo otorgado el valor o prestigio social obtenido frente a los centros de acogida en los cuales se involucra; de tal manera, que las opiniones acerca de sí mismos comienzan a jugar un papel importante en consecuencia a los diferentes cambios desde su cotidianidad y los cuales repercutirán de manera directa en su actuar.

Es importante destacar entonces, que a través de la Educación Física se pueden generar propuestas que de manera eficiente permitan una mejor adaptabilidad a esa serie de cambios percibidos en las personas mayores, ya que a través de esta, se construyen diversas estrategias

Autodeterminación en Adulto Mayor

con y por medio del uso del cuerpo, logrando escenarios para la participación e interacción de los individuos, buscando en este caso específicamente obtener un estado saludable como parte del desarrollo integral, además de ser una herramienta por la cual se pueda prever la falta de confianza y autoestima. De tal manera, el aspecto social se introduce dentro de los temas que afectan la salud y calidad de vida de los adultos mayores. La actividad física influye directamente en la capacidad de socialización efectiva en la tercera edad, ya que, a mayor capacidad funcional, mayores serán sus habilidades sociales (Durán, Orbegoz, Uribe y Uribe, 2008).

Finalmente, toda esta conceptualización es englobada por el factor psíquico, el cual toma un papel fundamental dentro de todos los procesos cognitivos llevados a cabo en relación a la realización misma de la actividad física, develando en este caso específico local, la tendencia al instrumentalismo cuando el aporte para al adulto mayor se concentra en la estructuración de programas, obviando cualquier tipo de oportunidad para lograr potenciar la adherencia autónoma del sujeto, haciendo de los partícipes dependientes de la pre existencia de un programa previamente acondicionado y direccionado, limitando su accionar a la mera y llana repetición de lo que se les instruye y cuando se le instruye.

Por esta razón, Neus Boronat Torres, plantea teorizar la concepción autónoma del adulto mayor desde el factor motivacional que se provee a sí mismo para lograr una calidad de vida apta mediante la realización de actividad física, y es justo en este punto de inflexión en donde surge la autodeterminación como herramienta facilitadora para lograr el objetivo; que es potenciar la adherencia al ejercicio más allá de responder a la demanda de actividad física en esta población con más programas sin un fin de fondo para impactar la motivación de los educandos.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Teniendo en cuenta lo anterior, la *autodeterminación*, es un proceso intencional y continuo, cuyas raíces más profundas se desarrollan en edades tempranas de la vida. Esta puede tomar muchas formas, pero en general se relaciona con la capacidad de poder expresar preferencias y tomar decisiones, tener un sentido de autonomía como individuo y poder ejercer algún tipo de control en el entorno (Erwin, 2009) otorgando influencia y trascendencia al desarrollo y funcionamiento de la personalidad, cualidad íntimamente ligada al factor motivacional, el cual en la teoría presentada por Deci y Ryan (STD) se estimula a partir de unas necesidades particulares, que surgen de manera instintiva, denominadas “NPB”; necesidades psicológicas básicas que permiten el desarrollo óptimo de la ya mencionada personalidad y desenvolvimiento de la misma, estando catalogadas en;

- *Necesidad de autonomía*: propiciando la auto regulación propia del individuo de cara a conseguir y lograr objetivos de trabajo, otorgando voz propia para determinar y ensimismar su comportamiento en relación con lo que proyecta y espera alcanzar.
- *Necesidad de competencia*: suscita la capacidad inherente del ser humano para dominar sus fuerzas internas y canalizarlas en las capacidades proactivas del mismo, configurando la habilidad en respuesta a la actividad que la solicite.
- *Necesidad de relación*: promoviendo la intimación del sujeto con otros ajenos a él mismo, fortaleciendo las formas de trabajo colectivo y sumando a actitudes que devienen de relacionarse con los demás, como la preocupación por el otro, el desarrollo del sentido de pertenencia y estima por los demás.

La TAD (Teoría de la Autodeterminación) además enfatiza en los diferentes tipos de motivación

Autodeterminación en Adulto Mayor

habidos y posibilitados por dichas necesidades, desde el más cercano a la realización del sujeto como autodeterminado, hasta el más desligado de dicha concepción:

- *Motivación Intrínseca*: hace alusión al impulso natural que tiene el sujeto para buscar desafíos y nuevas posibilidades, en mediación por el componente social, desde el cual el sujeto logra construir una aceptación en el medio en el cual se ve inmerso a partir de la crítica, pero que opera en esencia a partir de la orientación propia, generada gracias a la recolección del insumo social y el impacto sobre los sentires del sujeto.

- *Motivación Extrínseca*: como su denominación lo indica, hace alusión a los componentes externos que intervienen en el proceso de generación de esta, de esta se desprenden cuatro tipologías: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada:

1. La *Externa*, es la menos autónoma, realizada por demanda extrínseca o ajena al sujeto como agente causante, se hace presente cuando el individuo se proyecta y es configurado en torno a una recompensa proveída por el medio externo y físico.
2. La regulación *Introyectada* está asociada a las expectativas de auto aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000). de acuerdo con ello, el sujeto adopta regulaciones conductuales, pero no las asume y acepta como propias, haciendo de la causalidad del comportamiento, externo, por tanto, no es autodeterminado.
3. La *Identificada* se asocia más al rol de apropiación que toma el individuo de cara a la realización de una tarea que propiamente no agrada del todo, pero de la cual se rescatan y

Autodeterminación en Adulto Mayor

valoran de manera consciente metas, fines y objetivos, generando aceptación e importancia por lo realizado.

4. La *Integrada* es la manifestación más pura de autonomía aplicada, se da mayor relevancia a la autoevaluación y percepciones del individuo sobre sus necesidades personales, pero sin obviar que los objetivos que se intentan alcanzar son extrínsecos al “yo interior”, dejando en segundo plano el interés y gusto por la tarea, primando el cumplimiento de lo estipulado.

Una vez expuestos los fundamentos bajo los que opera la teoría, el símil situacional dentro del contexto, se sitúa bajo los pilares que prefiguran inicialmente la evolución o adaptación de la personalidad en la edad adulta, entendida desde la mitificación que surge alrededor de la vejez, con relación a fenómenos sociales tales como el “edadismo”, en el cual el desprestigio al cual se somete la figura del adulto mayor al convertirse en víctima de la productividad de una sociedad de jóvenes, es elevado. Teorías como la de la desvinculación en la edad adulta de Cumming y Henry, atribuyen el desligamiento y disminución gradual del interés por las actividades y los acontecimientos sociales al tipo de factores sociales anteriormente mencionados, produciendo un ejercicio de desarraigo generado por la rotura o disolución del anciano a la red social de pertenencia que prevalece en el contexto social del que subyace, todo ello según los autores, en concordancia con lo que ellos consideran como vital y más sano para su vejez. A partir de esto, se hace previsible la tendencia a aislarse que ocupa el sujeto, que cabe precisar es totalmente normal, pero no hace menos inmersivo el hecho de que el anciano no puede vivir separado de un medio ambiente explícitamente social, simplemente en ruta como mecanismo de acoplamiento psicosocial todos estos mecanismos para salvaguardarse a sí mismo y no verse expuesto.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Realizado el preámbulo, en plusvalía con el seguimiento en torno a la caracterización de la personalidad que tienden a adoptar estos individuos, el accionar de la teoría de la autodeterminación se expresaría en la estimulación que otorgue el medio generado a dicha población a través de la permeación de este por factores que promuevan la totalidad de elementos que aportan al óptimo desenvolvimiento de la motivación. En términos operativos, las NPB inherentemente habidas, serán saciadas dentro del logos de la adherencia a la actividad física que como fin tenderán a aportar a la construcción de una calidad de vida apta, edificada a partir de hábitos saludables adquiridos gracias a la naturaleza humana a la que apunta la teoría misma para establecer características positivas persistentes y continuas, gestando motivaciones de índole intrínseca y extrínseca gracias a la nutrición del entorno social a la que se deberá someter, para establecer sus propios estandartes interiorizados y verse estimulados por las clases de motivaciones extrínsecas con menor mediación externa habida.

Por tanto, dicha teoría se proyectará como instrumento macro para abordar la problemática elementalmente arraigada desde; las concepciones erradas frente al adulto mayor, la desproporcionada relación oferta/demanda con relación a programas para con el fin y el poco énfasis e importancia otorgados a la parte psíquica en sumatoria con todos los factores motivacionales que devienen del hecho de promover un hábito de autonomía como aporte para una calidad de vida sana ya que el fin del proyecto se centrara en abordar aspectos específicos de la población que permitan un correcto y adecuado desenvolvimiento en la oferta de la cual se dispone sin generar una dependencia arraigada al hecho de que para realizar actividad física o gozar de un estilo de vida adecuado en términos de calidad, se deba contar con programas institucionales que promuevan lo ya dicho y así obviar el tradicional activismo promovido, atacando las causas que tiene como génesis la problemática asociada a la falta de autonomía, por

Autodeterminación en Adulto Mayor

tanto, la educación física se postulará como el epicentro de impacto mediante el cual se consagrará la acogida proyectada para reposicionar al adulto mayor como lo que realmente representa, un axioma de fundamento para el desarrollo humano en términos generales, todo ello, posibilitado a partir de los procesos individuales que se adelanten por medio del presente trabajo.

A partir de la indagación realizada anteriormente se ha podido entrever el cómo los adultos mayores en muchas ocasiones de su accionar diario son carentes de ciertas características, habilidades o capacidades para efectuar de manera autónoma e independiente ciertas labores que permitan satisfacer sus necesidades básicas y como tal aportar a mejorar sus condiciones de vida, lo que ha provocado que en el grupo de trabajo de este proyecto surjan una serie de incógnitas o preguntas consecuencia del trabajo y los objetivos que se quieren obtener para el trabajo con los mismos y en lo cuáles se busca ver si *¿Se pueden generar a través de la Educación Física procesos de Autodeterminación que permitan mejorar las capacidades y habilidades de los Adultos Mayores en pro de mejorar sus condiciones de vida?* Y además ver si *¿Realmente la población del adulto mayor se encuentra amparada y/o dotada de capacidades para afrontar las deficiencias biomecánicas y fisiológicas que le aguardan?* Para finalmente lograr dejar evidencia si la institucionalidad por parte de entes gubernamentales por medio de programas sin continuidad puede gestar procesos para contrarrestar las deficientes situaciones con las que las personas mayores están afrontando la vejez en Colombia.

Antecedentes

Para la búsqueda de antecedentes relacionados al proyecto, se hace evidente el abordaje de varias vertientes subyacentes cuando se plantea hablar de la autodeterminación y el cómo se puede generar está en el adulto mayor, debido a que en la indagación realizada, se encuentra la constante de potenciar una capacidad de autonomía o adherencia al ejercicio en dicho sector de la población, partiendo de abordajes diversos en donde se prima como eje central tres líneas de trabajo o aspectos relevantes, tales como la calidad de vida lograda a través de la satisfacción de las necesidades básicas, la actividad física remitiéndose a una herramienta o el medio por el cual se genera la adquisición de hábitos en este caso para apuntar a un estilo de vida saludable y finalmente la autodeterminación como la capacidad necesaria y reguladora para la permanencia en los procesos gestados con los participantes y con la cual se buscará generar un mejor desarrollo en los mismos, es de esta manera que a continuación se abordan trabajos que han sido una guía para la construcción de este proyecto y que se componen por aquellas características mencionadas a lo largo de esta investigación.

El trabajo realizado por Ramón Elías Roca Moyano denominado Actividad Física y Salud en el Adulto Mayor de Seis Países Latinoamericanos en el año 2016, resalta la importancia que tiene la AF en el desarrollo de las capacidades funcionales de los adultos mayores, permitiendo conocer la relación entre la calidad de vida y los beneficios en salud que el ejercicio físico provoca en este grupo etario, dejando en evidencia algunas similitudes entre las perspectivas que tienen los adultos mayores sobre la práctica regular del ejercicio y sus beneficios, en donde a través de los análisis realizados sobre este grupo poblacional en algunos países latinoamericanos

Autodeterminación en Adulto Mayor

(Chile, México, Cuba, Colombia, Brasil, Argentina y Venezuela) se ha permitido generar propuestas para afrontar los nuevos desafíos sociales en los que se ven inmersos.

Por otro lado, el trabajo realizado por Diana Duran, Laura Juliana Orbegoz Valderrama, Ana Fernanda Uribe Rodríguez y Juan Máximo Uribe Molina denominado Integración Social y Habilidades Funcionales en Adultos Mayores hace alusión a algunos de los aspectos fundamentales que caracterizan la vida de las personas en la etapa de la vejez, en este se priorizan aspectos sociales los cuales determinan la relación que se da gracias a la integración del adulto mayor y el desarrollo de actividades las cuales dictaminan su nivel de funcionalidad, mencionando que el concepto que tenga el adulto mayor de sí mismo y de su salud es un predictor del estado físico, que se asocia con condiciones psicológicas como la satisfacción con la vida, el autoestima, la depresión y su funcionamiento intelectual, otorgando cierta responsabilidad a estos factores y dictaminando de la misma manera el sentir y actuar de las personas mayores.

Para dar continuidad a este segmento de la investigación, se trae a colación el trabajo realizado por Rubén Ardila denominado “Calidad de Vida: Una Definición Integradora” del año 2003, en donde se resalta principalmente algunas de las definiciones de lo que significa gozar o contar con una calidad de vida, para posteriormente generar una propuesta o significado, donde el autor atribuye al mismo como un concepto integrador, en el que se hace alusión a aquellos factores que determinan el estado de satisfacción personal, reflejando aspectos como el bienestar físico, psicológico y social, pero también resaltando la importancia que tiene la realización de propósitos, logros y metas en la percepción que los demás y la persona en sí, tiene de su vida.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Además se debe mencionar el trabajo denominado “Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la Práctica Físico-Deportiva: Fundamentos e Implicaciones Prácticas” de Juan Moreno y Antonio Martínez, en donde se habla ya de la teoría de la autodeterminación como un modelo explicativo de la motivación humana aplicada en diversos ámbitos, en este se menciona el cómo la práctica físico-deportiva genera en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la constancia y continuidad en la práctica del ejercicio, con el fin de generar diversas estrategias que promuevan beneficios a nivel personal y colectivo.

Teniendo en cuenta el hilo bajo el que se ciñe la trazabilidad pretendida con las cualidades autónomas de dicha población, Martha Viviana Gómez Velásquez con su trabajo de grado de la Pontificia Universidad Javeriana denominado “Autonomía en la Vejez” del año 2018 plantea referente a la autonomía, específicamente dada en tal grado de longevidad, como a partir de factores de índole históricos y contextuales, por años se ha privilegiado otras etapas del ciclo vital, subvalorando la importancia de dicha figura social, haciendo mención a factores de abandono y demás problemáticas arraigadas que postulan a la cualidad autónoma del ser humano como un elemento posibilitador de bienestar gestado a partir de la independencia misma, que macro contextualmente en Colombia por años ha sido un privilegio por agentes relacionados a formas de gobierno y sistemas laborales inequitativos permeados por desigualdad social, imposibilitando inclusive el acceso al factor económico que a grandes rasgos infiere la autonomía misma.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Finalmente, el trabajo de Neus Boronat Torres de la Universidad Miguel Hernández de Elche, España, denominado “fomento de la adherencia a la actividad física para mejorar la salud de personas mayores mediante la teoría de la autodeterminación” tiene como fin según el autor, analizar de un modo cualitativo la influencia que tiene un programa de actividad física motivacional, orientado a la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas y la novedad sobre el aumento de la adherencia a la actividad física en mujeres adultas mayores, que como herramienta facilitadora del proceso utilizó la teoría de la autodeterminación dando un mayor énfasis al ámbito psíquico a la hora de realizar ejercicio, debido a la tendencia hallada con relación a la falta de iniciativa propia en dicha población.

CUADRO SÍNTESIS DE ANTECEDENTES.

NOMBRE DEL TEXTO	AUTORES	AÑO	NIVEL	APORTES AL PCP
Fomento de la adherencia a la actividad física para mejorar la salud de personas mayores mediante la teoría de la autodeterminación	Boronat Torres, Neus	2019-09	Internacional	Formas de aplicación de la teoría de psicología de la autodeterminación; sobre una misma población en común, con fines particularmente similares.

<p>La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar</p>	<p>Richard M. Ryan and Edward L. Deci</p>	<p>2000 - 01</p>	<p>Internacional</p>	<p>Desmembramiento de componentes de la teoría bajo la que se plantea la propuesta, para el oportuno entendimiento de la misma, componentes tales como las necesidades psicológicas básicas y los diferentes tipos de motivación.</p>
<p>Actividad Física y Salud en el Adulto Mayor de Seis Países Latinoamericanos</p>	<p>Ramón Elías Roca Moyano</p>	<p>2016</p>	<p>Internacional</p>	<p>Resalta la importancia que tiene la AF en el desarrollo de las capacidades funcionales de los adultos mayores, permitiendo conocer la relación entre la calidad de vida y los beneficios en salud que el ejercicio físico provoca</p>
<p>Importancia de la Teoría de la Autodeterminación</p>	<p>Juan Moreno y</p>	<p>2006</p>	<p>Internacional</p>	<p>La autodeterminación como un modelo explicativo de la motivación humana aplicada</p>

<p>en la Práctica</p> <p>Físico-Deportiva:</p> <p>Fundamentos e</p> <p>Implicaciones</p> <p>Prácticas.</p>	<p>Antonio Martínez</p>			<p>en diversos ámbitos, en este se menciona el cómo la práctica físico-deportiva genera en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades.</p>
<p>Integración Social</p> <p>y Habilidades</p> <p>Funcionales en</p> <p>Adultos Mayores</p>	<p>Diana Duran, Laura Juliana Orbegoz Valderrama, Ana Fernanda Uribe Rodríguez y Juan Máximo Uribe Molina</p>	<p>2008</p>	<p>Nacional</p>	<p>Hace alusión a algunos de los aspectos fundamentales que caracterizan la vida de las personas en la etapa de la vejez, en este se priorizan aspectos sociales los cuales determinan la relación que se da gracias a la integración del adulto mayor y el desarrollo de actividades las cuales dictaminan su nivel de funcionalidad.</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

<p>La Autonomía Funcional Del Adulto Mayor “El Caso Del Adulto Mayor En Tunja.”</p>	<p>Saavedra y Acero</p>	<p>2017</p>	<p>Nacional</p>	<p>Permiten identificar el cómo la aplicación de los planes de actividad física dentro de programas estructurados mejora la funcionalidad y disminuye la dependencia en los adultos mayores frente a las actividades en su diario vivir.</p>
<p>Autonomía en la Vejez</p>	<p>Martha Viviana Gómez Velásquez</p>	<p>2018</p>	<p>Local</p>	<p>Como a partir de factores de índole históricos y contextuales, por años se ha privilegiado otras etapas del ciclo vital, subvalorando la importancia del adulto mayor, atribuyendo y haciendo mención a factores de abandono y demás</p>

				<p>problemáticas arraigadas que postulan a la cualidad de autonomía del ser humano como un elemento posibilitador de bienestar gestado a partir de la independencia misma.</p>
<p>Calidad de Vida: Una Definición Integradora</p>	<p>Rubén Ardila</p>	<p>2003</p>	<p>Local</p>	<p>Resalta principalmente algunas de las definiciones de lo que significa gozar o contar con una calidad de vida, para posteriormente generar una propuesta o significado, donde el autor atribuye al mismo como un concepto integrador, en el que se hace alusión a aquellos factores que determinan el estado de satisfacción personal</p>

Construcción propia.

Marco Legal

A partir de los antecedentes, referentes y postulados que han situado el direccionamiento y fin de esta propuesta, se hace pertinente, abordar la problemática desde el ámbito legal, escudriñando parámetros y ámbitos de trabajo que vayan a posibilitar el accionar aquí planteado, desde diferentes contextos y campos de acción a partir del amparo y recursos que puedan posibilitar grandes organizaciones mundiales entorno al trabajo con esta población. Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente y buscando dar una mayor viabilidad a lo que se propone realizar durante este proyecto, se opta por atribuir como requerimiento fundamental hacer mención a algunas leyes, normas, políticas públicas y privadas destinadas hacia los adultos mayores, generando un orden organizacional que se desarrollará desde los parámetros constituidos por entidades internacionales, hasta adentrarse en las políticas y leyes propias del estado colombiano y las entidades distritales.

Cuando se habla acerca de las disposiciones destinadas para los adultos mayores se hace relevante y de gran importancia hablar acerca de cómo la Organización de las Naciones Unidas a través del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales del año 1966 dispone que “los estados que hagan parte del pacto deben prestar atención especial a la promoción y protección de los derechos económicos, sociales y culturales de las personas de edad”. Para este caso particular se hace referencia al artículo 11 de este tratado, en el cual se habla de uno de los derechos fundamentales para esta población y el cual se dispone de la siguiente manera.

Artículo 11. Derecho a un nivel de vida adecuado: implica que las personas mayores deberían lograr satisfacer necesidades básicas de alimentación, ingresos, cuidados, autosuficiencia, y otras, y establece el desarrollo de políticas que favorezcan la vida en sus hogares por medio del mejoramiento y adaptación de sus viviendas.

Se puede interpretar a partir de esto que, a través del mencionado artículo, la ONU busca que las naciones pertenecientes a esta organización establezcan políticas públicas con las cuales se garantice a los adultos mayores condiciones para su calidad de vida, esto a través de programas institucionales fundamentados y determinados de acuerdo con los recursos, orientaciones y necesidades de cada nación y además enfocadas a prever los efectos del envejecimiento de cada sociedad, primando el aspecto de autosuficiencia que infiere.

Ahora bien, dentro del marco de la Organización de Estados Americanos (OEA) en la Convención Americana sobre Derechos Humanos y el Protocolo de San Salvador se proclaman las normas de derechos humanos aplicables a la región y la cual ha estado en vigencia desde 1969, en esta se dispone a propósito del adulto mayor en el artículo 17 que toda persona tiene derecho a la protección especial durante su ancianidad. En tal contenido, los estados parte se comprometen a adoptar de manera progresiva las medidas necesarias a fin de llevar este derecho a la práctica, es por esto que como uno de los objetivos se plantea impactar el tipo de calidad de vida que pueda tener el adulto mayor con la aplicabilidad de hábitos asociados a la actividad física que potencie factores psíquicos promovidos desde el ámbito de la educación física y la teoría de la autodeterminación.

Para este caso es importante resaltar, la importancia de que cada estado promueve programas o centros especializados y dotados de las herramientas necesarias para ayudar al adulto mayor a llevar un mejor estilo de vida, en donde se potencialicen sus capacidades y

Autodeterminación en Adulto Mayor

además se promueva el conocimiento acerca de los diferentes aspectos que integran su personalidad, desde los físicos hasta lo psicológico y social.

Ya para cerrar lo que tiene que ver con la normatividad nacional, la Ley 1616 de 2013 menciona que se pretende garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud en la población colombiana, dando conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución Política y la cual tiene como enfoque: promocionar la Calidad de vida, la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud, priorizando la atención hacia los niños, niñas, adolescentes y adultos mayores, en donde a partir de esto, se resalta que se debe atender a:

La inclusión del adulto mayor en programas permanentes para la atención de la depresión, el deterioro cognoscitivo y de la demencia, así como el apoyo en la creación de hábitos activos de vida saludables, la actividad física y cognitiva para acrecentar el bienestar del adulto mayor.

Con esto se puede evidenciar que para la organización es de vital importancia el aporte que se hace por medio de disciplinas como la Educación Física y la Salud con respecto a lo que tiene que ver con el garantizar las condiciones de vida saludable, cuidado y desarrollo del adulto mayor en los diferentes ámbitos sociales y formativos en los que se pueda involucrar.

Por otro lado, la FIAPAM; La Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores, plantea en uno de sus documentos, denominado “Manual de Ejercicio Físico para Personas de Edad Avanzada” que:

“La práctica constante y controlada de actividad física es considerada una potente herramienta modificadora de los factores fisiológicos e histológicos que influyen en el desarrollo de patología crónica. Por tanto, nos encontramos ante un reconocido instrumento con capacidad rehabilitadora y preventiva”

En este caso se centra en nutrir la sanidad y prevenir patologías en dicha población más allá de evocar las concepciones en torno al desarrollo competitivo o de rendimiento, siguiendo la

Autodeterminación en Adulto Mayor

línea de los planteamientos traídos a colación, y aportando a la concepción de calidad de vida que se proyecta alcanzar.

Dentro del ámbito nacional y como parte de la Constitución Política de Colombia el artículo 52 hace referencia a que:

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Lo que nos deja entrever que la realización de la AF es un derecho fundamental para el desarrollo integral de los seres humanos y que debe ser asequible para todos los colombianos sin importar condiciones como la edad, para este caso en particular, el estado colombiano debe garantizar al adulto mayor la generación de espacios y escenarios para la práctica de la actividad física, apoyando y financiando instituciones que promuevan el desarrollo de este en dicha población.

Ahora bien, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar conforme a la ley 1251 de 2008 dictamina que, dentro de lo establecido por la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, apartado de Concordancias numeral dos, Educación, Cultura y Recreación que:

La educación, cultura y recreación hacen parte del proceso de formación integral del ser humano; con tal fin, el estado debería garantizar en términos generales dicho derecho con el fin de que este sea accesible para toda la población.

Es de esta manera, que a pesar de ser un derecho constitutivo, por factores atribuidos al desfinanciamiento del sector, el mismo llega a ser promovido, más no garantizado, oportunidad que el proyecto pretende hacer provechosa desde el énfasis realizado a partir del fomento de las capacidades autónomas de los sujetos y posterior desencadenamiento de la adherencia al

Autodeterminación en Adulto Mayor

ejercicio para así restar importancia y hacer de los programas rigurosamente necesarios para la realización de la actividad física, no tan estrictamente relevantes en la realización de la misma

Por su parte la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 2002 emite la resolución CE130.R19 la cual insta a los Estados a que “aboguen por la promoción y protección de los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores”, promoviendo de esta manera que se generen actividades para la constante participación ciudadana de las personas mayores en actividades culturales, recreativas y sociales, disponiendo entonces que:

Los estados pertenecientes a la organización adopten prioridades de atención en salud apropiadas para las personas mayores, y fijen metas con enfoque de género y estrategias de vigilancia en las áreas de salud nutricional, actividad física, lesiones no intencionales, incluidas la prevención de las caídas y la salud mental, además, entre otros aspectos, que se ayude a los Estados a trabajar en favor del desarrollo de entornos propicios y favorables para las personas mayores. (OPS. 2002)

Ya parándose en la postura local La Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. y la Secretaría Distrital de Integración Social presentan en la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez de 2010 con proyección hasta el año 2025 lo que se asume como una premisa bajo la que se edifica en gran parte la propuesta prevista determinando que:

“Desde el concepto de ciclo vital, la vida se piensa como una sucesión de momentos con características específicas que van desde la concepción hasta la muerte, pasando por la infancia, la adolescencia, la vida adulta y la vejez. Es el fenómeno natural del envejecimiento.”

En el marco de la anterior precisión, la vejez no sólo se entiende como un momento, sino como parte integral del desarrollo humano, la cual resalta la importancia de la adultez, erradicando la recurrente tipificación de dicho ciclo de la vida como obsoleto y poco útil para con el componente y tejido social que le arraiga, de tal manera en concordancia con dicha

Autodeterminación en Adulto Mayor

política pública, el adulto mayor debería posicionarse en la cumbre de las esferas sociales, y dicho posicionamiento devendrá del mismo empoderamiento que implicara gozar de una vida saludable.

Finalmente, el Concejo de Bogotá en el marco de La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en Bogotá de 2010, adopta establecer los lineamientos generales sobre los cuales la administración distrital propone la creación del Instituto Distrital para las personas mayores de Bogotá, buscando de esta manera “una ciudad de derechos que reconozca, restablezca, y garantice los derechos individuales y colectivos de las personas mayores” buscando:

Facilitar la planeación, ejecución y análisis de planes y programas que permitan la protección y goce de servicios sociales para este grupo poblacional en el Distrito Capital.

Lo que quiere decir que para la ciudad de Bogotá también se buscan generar esos espacios que posibiliten mejorar la calidad de vida en los adultos mayores, atribuyendo valor a aquellas entidades que busquen promover servicios sociales en pro del adulto mayor y el desarrollo de este.

Por otro lado, y para culminar dicho apartado, se establece a partir del plan de desarrollo de la alcaldía "Bogotá Mejor para Todos" del año 2016 que como fin tuvo visibilizar el envejecimiento digno, activo y feliz, las siguientes disposiciones;

Envejecer Juntos y Juntas, pretende reconocer y visibilizar el envejecimiento como un proceso natural, continuo y diverso, que busca relacionar y poner a dialogar la vejez con los demás momentos del ciclo vital con el fin de transformar los imaginarios y prácticas adversas y discriminatorias, implantando la cultura del envejecimiento activo.

Dando cuenta del fin esencial e importancia que el adulto mayor como epicentro de experiencias propicia, empoderando y dando peso a dicha etapa, la cual desde el aspecto de la edad aporta sapiencia, situando al mismo como un elemento clave para la sociedad misma en la

Autodeterminación en Adulto Mayor

que se ve inmerso, pero que lastimosamente en la actualidad es desmeritado por las limitaciones funcionales de productividad bajo las que se mide su valor mismo, tales como las características físicas y fisiológicas.

Por tanto, el fin de dicho plan de acción como aporte es ratificar más allá de la utilidad, la sabiduría y demás valores agregados que posee el adulto mayor, y le constituyen como una herramienta a generaciones venideras, implicando la relación social y la inclusión en diferentes espacios de intercambio que le permitan converger en ámbitos dentro de los cuales, por lo general suelen ser discriminados, dando implicaciones a la figura social que representa la vejez y no simplemente desentendiéndolo a la misma, promoviendo prácticas negativas en contra de estos por el desligue social al que son sometidos de manera indirecta.

MARCO LEGAL A MANERA DE SÍNTESIS

TÍTULO	AUTORES	AÑO	CONTEXTO	APORTES AL PCP
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales; Artículo 11	ONU	1966	Internacional	Reafirma el deber constituido por la legislación entorno a las condiciones de vida y disposiciones con las que una persona debería alcanzar una vejez digna.

<p>Convención Americana sobre Derechos Humanos y el Protocolo de San Salvador; artículo 17</p>	<p>OEA</p>	<p>1969</p>	<p>Internacional</p>	<p>Dispone la premisa esencial de que toda persona tiene derecho a la protección especial durante su ancianidad, apuntando a todos los elementos que puedan constituir una calidad de vida idónea para el sujeto.</p>
<p>“Manual de Ejercicio Físico para Personas de Edad Avanzada”</p>	<p>FIAPAM</p>	<p>2013</p>	<p>Internacional</p>	<p>Como postulado asevera que la actividad física es una herramienta de prevención y rehabilitación de índole fisiológica e histológica, que promueve la sanidad, en respuesta al condicionamiento que por factor asociado a la vejez, genera limitaciones motrices y psíquicas.</p>
<p>Resolución CE130.R19</p>	<p>OPS</p>	<p>2002</p>	<p>Internacional</p>	<p>Promueve el trabajo en favor del desarrollo de entornos</p>

				propicios y favorables para las personas mayores con el fin de mejorar sus condiciones de vida desde áreas de la salud, recreación y entre otras.
Ley 1616 de la constitución política de Colombia	El CONGRESO DE COLOMBIA	2013	Nacional	Hace especial énfasis en que la población del adulto mayor debe priorizarse e intervenir de manera integral salvaguardando su salud mental y física.
Constitución Política de Colombia; artículo 52	El CONGRESO DE COLOMBIA	1991	Nacional	Expresa el deber que tiene el estado al garantizar el derecho fundamental a la recreación y el deporte que tiene la ciudadanía, haciendo hincapié en las comunidades tales como el adulto mayor que más lo necesitan.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Ley 1251	ICBF	2008	Nacional	Dispone que se debe expedir la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez dándole el marco y fijando las áreas de intervención que debe tener en cuenta; entre ellas la educación, cultura y recreación haciendo parte del proceso de formación integral de dicho humano.
Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez	La Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. y la Secretaría Distrital de Integración Social	2010	Local	Aboga por los derechos y libertades colectivas e individuales de las que debe gozar la población del adulto mayor, favoreciendo su integración e introducción a entornos sociales que le favorezcan y empoderen.
PLAN DE DESARROLLO:	Secretaría Distrital de	2016	Local	Da cuenta del fin esencial e importancia que el adulto

<p>Envejecimiento digno, activo y feliz</p>	<p>Integración Social</p>			<p>mayor como epicentro de experiencias propicia, empoderando y dando peso a dicha etapa, la cual desde el aspecto de la edad aporta sapiencia, situando al mismo como un elemento clave para la sociedad misma en la que se ve inmerso.</p>
--	-------------------------------	--	--	--

Construcción propia.

Perspectiva Educativa

En el presente trabajo de grado, exploraremos de manera integral tres áreas fundamentales que sustentan nuestra investigación: la perspectiva humanística, la pedagógica y la disciplinar. La dimensión humanística nos sumergirá en la comprensión profunda de los valores y la naturaleza humana que influyen en nuestro estudio. Desde la óptica pedagógica, analizaremos las metodologías educativas empleadas, destacando su impacto en el desarrollo de habilidades y conocimientos. Así mismo, la perspectiva disciplinar nos sumergirá en el corpus de conocimiento específico relacionado con nuestro objeto de estudio. Esta tríada de fundamentos proporcionará un marco robusto para abordar de manera integral los desafíos planteados en nuestra investigación.

Componente Humanístico

Desarrollo a escala humana

“El desarrollo humano se entiende como el conjunto de procesos que en el sujeto se traducen en la permanente reorganización de carácter simbólico, morfofuncional y praxeológico, dados en un entramado de tensiones emergentes en la relación con su entorno físico y social, que se entretujan en un sentido de menor a mayor complejidad, en un sentido de espiral.

El desarrollo, a su vez, se presenta en relación dialéctica como campo de relaciones en tensión entre el ser (sujeto, individualidad, máquina viviente) y la cultura (procesos comunicativos, interactivos, cosmológicos,...) desde los cuales se generan en el ser unos cambios biológicos (morfo-funcionales), simbólicos (cognición, emoción y lenguaje) y sociales (mediados por la cultura, la economía y la política), como resultado de la relación caótica dada en un campo de tensión entre filogenia y ontogenia. Por ser un proceso de reorganizaciones complejas, implica la estructuración, desestructuración, reestructuración e interestructuración de la naturaleza biológica, simbólica y relacional en el ser humano. Así pues, el desarrollo es ensimismo dialéctico, estructurante y potencia dar.” (Flórez, 2004, p.21.)

A partir de estas consideraciones, se puede identificar al desarrollo humano, como aquel proceso en el cual el ser humano potencia sus habilidades físicas, cognitivas y socioculturales, mediante la constante interacción con el medio en el que se encuentra inmerso, lo cual posibilita aquellos procesos organizacionales, en los cuales se busca alcanzar un mejoramiento y perfeccionamiento continuo, sin embargo, emergen factores que intervienen en el proceso, por lo tanto, se deben generar modificaciones y adaptaciones, con el fin de superar estos percances, y así mismo, dar continuidad al proceso, involucrando los diferentes campos del desarrollo humano.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Precisamente en dicho punto en donde con el postulado que trae *Max Neef* a colación en su propuesta denominada *Desarrollo a escala humana*, se pretende abordar, los pilares fundamentales bajo los que se fecunda el tejido social humano, a partir de dos categorías esenciales. Inicialmente partiendo por el rescate de la biodiversidad al cual le apuesta dicho autor, salvaguardando las situaciones micro contextuales que priman al ser humano sobre los objetos y el materialismo, en el proceso de desarrollo mismo.

Max Neef hace hincapié en la premisa de que el *crecimiento* es diferente a *desarrollo* entendiendo este como el mejoramiento a la calidad de vida de las personas y satisfacción de sus necesidades básicas, precisando que el crecimiento es una acumulación cuantitativa mientras que el desarrollo es la liberación de posibilidades creativas. Mientras que las *necesidades* se diferencian de los *satisfactores*, constituyendo a las necesidades como finitas, pocas e invariables y los satisfactores, las formas o medios para saciar dichas necesidades.

Como muy bien dijo Eduardo Galeano “Estamos en plena cultura del envase. El contrato de matrimonio importa más que el amor, el funeral más que el muerto, la ropa más que el cuerpo, el físico más que el intelecto y la misa más que Dios. La cultura del envase desprecia los contenidos” la sociedad actual centra la vicisitud del proceso de desarrollo humano medido en avances tecnológicos asociados a la producción de objetos por el humano, pero Max Neef apuesta por el desarrollo en sinónimo de mejoramiento de los estándares de calidad de vida para el mismo, más allá de lo cuantioso en términos de producción misma.

Retomando la taxonomía de la teoría, el autor plantea dos tipos de necesidades, las *ontológicas* y las *axiológicas*, clasificando las ontológicas en categorías existenciales de ser, estar, tener y hacer, mientras que las axiológicas se clasifican en 9 únicas; protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad, libertad y subsistencia, las cuales como

Autodeterminación en Adulto Mayor

común denominador tienen la particularidad de que a lo largo de la historia, lugares y culturas, lo único mutable que han tenido han sido los satisfactores que se encargan de saciar las mismas de acuerdo al factor contextual, lo cual suscita el hecho de que cualquier tipo de necesidad humana insatisfecha, devela un tipo de pobreza humana dentro de la lógica y accionar del autor.

De este modo, para esta producción académica se proyecta desempeñar algunos satisfactores de las necesidades axiológicas dentro del logos de lo que se pretende con el trabajo, que en este caso hace referencia al aporte a la calidad de vida de las personas mayores, es por tal razón que a continuación se procederá a dar mención a los satisfactores que hacen justicia a las necesidades axiológicas, que en este caso son las que nos convocan;

1. **Subsistencia:** salud física, salud mental, equilibrio, alimentación, abrigo, entorno vital.
2. **Protección:** sistema de seguros, sistema de salud, derechos, familia, hogar, cuidado, adaptabilidad y autonomía.
3. **Afecto:** respeto, autoestima, tolerancia, pasión, humor, tener amistades, pareja, privacidad, intimidad, espacios de encuentro y capacidad de expresión de emociones.
4. **Entendimiento:** conciencia crítica, curiosidad, racionalidad, acceso a la literatura, maestros, universidad, políticas educativas, comunidades, capacidad para investigar, estudiar, meditar, interpretar y reflexión.
5. **Participación:** Tener derechos y responsabilidades, compartir, dialogar, opinar.
6. **Ocio:** tranquilidad, soñar, relajarse, jugar, divertirse, tiempo libre, estar en espacio de encuentros.
7. **Creación:** Imaginación, curiosidad, inventiva, autonomía, expresión de habilidades y destrezas, idear y diseñar.
8. **Identidad:** Pertenencia, coherencia, diferenciación, costumbres, autoconocimiento.

Autodeterminación en Adulto Mayor

9. *Libertad*: Rebeldía, tolerancia, igualdad de derechos y desobediencia.

Una vez mencionadas, como efecto a las pretensiones, inicialmente se plantea para la primera necesidad, siendo *subsistencia*; el hecho de que la población etaria, concebida como el adulto mayor goce de una calidad de vida apta y funcional en términos fisiológicos y biológicos, producto de la acción conjunta entre el accionar que el programa al desplegarse en beneficio de estos, posibilite, permitiendo a los mismos usufructuar su cualidad física en términos de salud, como uno de los fines esenciales del programa, contrarrestando así problemáticas devenientes del sedentarismo y derivados que a causa del paso del tiempo, se presentan como síntomas frecuentes de deterioro en dicho punto del desarrollo del ciclo vital.

Para la *protección*, se plantea abordar el satisfactor en términos de acogida fraternal promovida a través de la intimación que los partícipes del programa logren gracias a la inmersión de la relación social que generen los unos con los otros. Ya que para nadie es un secreto que las condiciones de bienestar habidas a nivel nacional, para los adultos mayores son desalentadoras, ya que “de acuerdo con la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH, 2020), aproximadamente el 71% de las personas mayores no cotiza a un fondo de pensiones y apenas el 23% manifiesta estar pensionado” (Dane, 2018) Es por tal razón que desde nuestro campo se proyecta aportar desde las relaciones interpersonales social afectivas, promovidas a partir de la integración social que el programa mismo genere al concentrar un número considerable de personas dentro del grupo.

Para la necesidad de *afecto y participación*, la satisfacción se trata de encaminar hacia la misma línea que la de protección, por medio de las relaciones interpersonales que se ejecutan en el acto práctico, se plantea afinar la dimensión axiológica para fortalecer la armonía y unión habida al interior del grupo, propiciando espacios de convergencia entre los participantes, con el compartir generado con personas con las cuales coinciden en aspectos varios de su vida.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Por el lado de las necesidades de *entendimiento* y *creatividad*, al gestar como fin esencial dentro del proyecto, un principio de autonomía que pueda permitir un tipo de adherencia a la actividad física que como resultado otorgue mejoras a la calidad de vida desde la apuesta a la salud e higiene postural a la hora de ejecutar tareas de la vida cotidiana, se hace necesario un principio de interpretación y reflexión accionado como satisfactor sobre la concienciación del ejercicio autónomo realizado en casa, para así ejecutarlo de la manera adecuada a partir de la indicación que los formadores expidan.

Para la de *ocio*, tratándose de este satisfactor una de las grandes apuestas contempladas dentro del proyecto, como uno de los objetivos principales de complacencia, se estima acoger el tiempo libre de los adultos mayores, y reinvertirlo en el programa de actividad física estructurado, accionando dos agentes tales como el aporte a la calidad de vida generado gracias a los enfoques dados entorno a la salud, en plusvalía con el aprovechamiento del tiempo libre que en tal etapa abunda, haciendo agradables los espacios que en este caso se promoverán, atacando dos problemas epicentricos del auto-concebimiento que los adultos mayores mismos, generan al sentirse como poco productivos y aptos para realizar tareas un poco más complejizadas desde la perspectiva motriz.

Finalmente las necesidades de *identidad* y *libertad* son abordadas desde el satisfactor que promueve el factor de empoderamiento sobre el cual redundaba esta producción académica; a la hora de reposicionar el prestigio que para la sociedad infiere la figura del adulto mayor permeado por el autoconocimiento que requiere dicho hecho, inicialmente patentizando ante sí mismos las facultades que tienen para hacer lo que se propongan en términos de sus capacidades físicas, las cuales en muchos de los casos son subestimadas no solo por la sociedad, sino que además subyaciendo desde la creencia que ellos mismos adquieren producto de la pérdida e involución de

Autodeterminación en Adulto Mayor

funciones motoras atribuidas al paso del tiempo que tienen. De tal forma el desarraigo de todo este tipo de estigmas se hace clave para lograr saciar dicha necesidad.

De esta manera, dichas formas de expresión de lo humano configuran el ideal de desarrollo al cual apunta este proyecto, y suscitan como producto del mismo unos estándares de calidad de vida que proveen y dignifican mejores condiciones de vida para la población hacia la cual se realizan las disposiciones del proyecto.

Finalmente se sobreentiende que los campos del desarrollo son de carácter sistémico, en donde se converge y se encuentran competencias, dimensiones, procesos y subprocesos de desarrollo. Estos dan lugar a subcategorías claves en el proceso de aprendizaje y enseñanza desde una perspectiva inter-estructurante. De ahí que, el campo Biológico es el principal, debido a que se tienen muy presente los procesos de origen fisiológico, filogenético y Ontogenético. Así pues, se da paso al campo simbólico del desarrollo, en el que se retoma el conocimiento, el lenguaje-comunicación y la emoción, ya que estos se retoman a partir de aquellos enfoques que lo explican y propician desde la inter-estructuración. Por último, encontramos el campo social, como un complejo de sujetos que se relacionan entre sí, que comparten los mismos símbolos y estos lo expresan al interior de sus organizaciones sociales o culturales.

Continuando con lo anterior, se hace necesario abarcar también la concepción de cultura, en donde se atribuye que esta se encuentra desde los inicios de las civilizaciones, ya que por medio de una serie de circunstancias, el ser humano deja de ser esa especie de nómada y comienza a situarse en lugares fijos, la necesidad de relación y/o comunicación del mismo con sus semejantes lleva al principio de la transmisión de formas de pensar, educar, socializar y convivir. Luna (2013) citando a Harris (2011). Menciona que “La cultura... En su sentido etnográfico, es ese todo complejo que comprende conocimientos, creencias, artes, moralidad, derechos, costumbres y

Autodeterminación en Adulto Mayor

cualquier otra capacidad o hábito adquirido por el hombre desde que sea perteneciente a una sociedad.” Por otro lado, Moll (2014) nos dice que la cultura logra un contexto colectivo, que permite que todos encajen y de igual manera aporten a su sostenimiento, a través de estos procesos de transmisión el más joven lograra adquirir aprendizajes a través del que ya sabe y del trabajo basado en la experiencia, con el fin de sacar el máximo de su potencial y logrando así su desarrollo personal para la vida.

Se debe resaltar que en la humanidad coexisten diversidad de micro culturas con variedad de pensamientos y formas de estructuración, las cuales presentan una simbología y un significado diferente dependiendo de cada conjunto de costumbres, conocimientos, tradiciones e ideales que solo podrán ser vistos desde su estudio interno, donde se vean desde un punto de vista de quienes la componen y no desde una forma ajena. Es por esto que describir una cultura significa acercarse a ella de tal modo que ella posibilite su misma explicación, en donde se debe asegurar la realización de una “descripción densa” que consistirá en un esfuerzo intelectual destinado a comprender el valor y el sentido de las cosas, los hechos y la conducta de los hombres, sin limitarse únicamente a una “descripción superficial” basada en las apariencias. (Geertz.1994)

Es muy interesante partir del hecho de que lo que nos representa como cultura principalmente es lo que a nivel individual aportamos como seres humanos a la misma, es decir, esta construcción continúa de sí mismo además de suplir necesidades en la calidad de vida del sujeto también está haciendo un aporte mínimo pero significativo al marco general de lo que como sociedad nos representa en cuanto a constructo cultural se refiere, es por ello que Piaget inicialmente soporta toda su teoría de “las etapas del desarrollo cognitivo” en un proceso que naturalmente debería ser propio e individualizado por el sujeto que lo arraiga, pero que se quiera

Autodeterminación en Adulto Mayor

o no siempre se verá sumergido en un tipo de contexto específico previamente establecido que independientemente de estos periodos, acondicionara los procesos de articulación del niño.

Todo esto es dejado en evidencia cuando hablamos del “comportamiento egocéntrico” presentado en la etapa sensorio motora del niño, donde se supone que el sujeto se limita a sí mismo, para desarrollar sus procesos motrices, dejando a un lado cualquier tipo de sujeto ajeno a él, pero generando una interacción con el otro, es decir, se está produciendo un entretejido social que a su vez desarrolla de manera simultánea los procesos de quienes están interactuando.

Y es que justamente esto es lo que constituye una estructura social tal como lo es la cultura, el heredar procesos cíclicos con el principal propósito de apropiar y transformar semióticas ya expuestas con el fin de retroalimentarlas para finalmente seguirlas transmitiendo. Vygotsky (1987) afirmaba que como sujetos inmersos en un mismo entorno generacional no será necesaria la reinención de un nuevo ciclo social, puesto que al haber experiencias y/o conocimientos previos a las posteridades siguientes se generaría un proceso llamado “préstamo de conciencia” por parte de los adultos y expertos hacia los más jóvenes, que les permitiría tener como base algunas semióticas ya habidas anteriormente y que ellos deberían seguir encaminando.

Finalmente concluimos con que estas dos corrientes del pensamiento traídas a colación conviven de manera que ambas se suplementan, ya que los procesos de culturización empiezan de manera individual, debido a la formación que como sujeto evoca el aprender y transmitir conocimiento continuamente a partir de relaciones interpersonales, edificando un constructo que parte de cuya base con una serie de procesos totalmente diferente y biodiversificados que constituyen a nivel global interrelaciones unificadas que finalmente condensan lo que como seres humanos nos representa y moldea la llamada cultura.

Autodeterminación en Adulto Mayor

En conclusión, se logra evidenciar que la cultura es todo aquello que nos rodea, se nos impone y preexiste, donde se es primordial el formarnos como sujetos sociales capaces de relacionarnos con los demás en busca de la transformación del entorno, capacitarnos como sujetos críticos, que continuamente aportan a la construcción de una sociedad inclusiva, que acepte la diversidad de pensamiento, que fomente el desarrollo del potencial humano y la construcción de una sociedad que logre superar las diferentes situaciones que le impone el medio.

En este orden de ideas, la configuración del ser humano a la cual se apunta a formar, está caracterizada de manera que se concibe como autodeterminado, funcional y empoderado; todo esto en términos inicialmente, para la autodeterminación abarcativa con relación a competencias arraigadas a la autonomía misma, desde la cual se cimentan las bases de la adherencia al ejercicio físico a la cual apunta la propuesta, propiciando hábitos de índole funcional, motivadamente hablando, que le permitan aportar a los estándares de calidad de vida de la cual gozan, a partir de la higiene postural gestada que se imparta a través del trabajo y unidades elaboradas; aplicados a la cotidianidad de sus vidas y actividades.

Todo esto teniendo en cuenta que uno de los puntos fundamentales a impactar y con alta relevancia, se centra en la psiquis del sujeto, la cual favorecerá la generalidad del proceso inmersivo mediante las motivaciones intrínsecas desglosadas por la TAD, es de tal modo, que se hace necesario abarcar factores arraigados al estatus social del adulto mayor, que serán promovidos a partir de las capacidades de autogestión y suficiencia suscitadas e irrumpirán en estigmas asociados a la inoperancia que se tiene con relación a estos, para así lograr revalidar la importancia que infiere dicha figura social para la cultura misma.

Componente Disciplinar

Teniendo en cuenta que la Educación Física es lo que centra y direcciona este trabajo, se evidencia a la misma entonces como la herramienta y el medio posibilitador, por el cual se puede realizar un aporte a la construcción social y el desarrollo humano dotando de ciertas características, capacidades y habilidades a los adultos mayores para que estos puedan afrontar de mejor manera su diario vivir.

Es de esta manera que entonces se hace necesario abordar a la EF desde algunas de sus vertientes, corrientes y tendencias que han sido fructíferas para este proyecto en particular y que además argumentan el trabajo realizado, es así como durante este apartado se hará un breve rastreo sobre la psicomotricidad, resaltando algunas de sus características, relación y aportes para el trabajo con esta población etaria.

La psicomotricidad en el adulto mayor

Cuando se habla sobre la psicomotricidad se debe mencionar que está en un principio surgió como el fin de reeducar en algunos aspectos motores a aquellas personas que tenían algún tipo de falencia o patología en el cuerpo a través de una serie de técnicas y/o métodos que otorgaban a la misma un carácter más terapéutico, ya después, gracias al trabajo realizado por L'epép un monje francés con un grupo de niños se realizaron aportes interesantes a la psicomotricidad, este, implemento el desarrollo de una serie de ejercicios y actividades en los cuales se involucra el uso del cuerpo y las diferentes habilidades motrices, con el fin de realizar aportes en la adquisición de aprendizajes que tenían que ver con la Educación Física, pero que además aportan en la generación de conocimientos relacionados con las otras áreas del saber y con la manera con la cual se van a desempeñar los estudiantes en los diferentes ámbitos sociales

Autodeterminación en Adulto Mayor

y culturales, posteriormente gracias a los aportes y teorías de algunos profesionales como Wallon, Le Bouch, Piaget, entre otros, se fue contribuyendo a la psicomotricidad un enfoque más científico y sistémico.

La psicomotricidad parte de comprender al ser humano desde su globalidad y su forma de relacionarse dentro del contexto, esta se diferencia de la concepción dual que se tenía acerca del cuerpo desde las primeras civilizaciones, en donde se menciona la idea de que cuerpo y alma están totalmente desligados entre sí, para dejar ver otro tipo de mirada, en donde gracias al trabajo realizado por algunos psicólogos, es evidente cómo hay un constante vínculo que existe entre lo corporal y lo psíquico, para entrever que el ser humano es un conjunto que está constituido por distintos aspectos que abarcan lo motor, psíquico, cognitivo, afectivo y social, formando a los individuos y desarrollando holísticamente las diferentes dimensiones del ser, para que además se posibilite la adquisición de habilidades, capacidades y actitudes a lo largo de la vida y con las que el mismo va transformándose y adaptándose al ambiente.

De esta manera, buscando dar más claridad a la concepción que se tiene acerca de psicomotricidad y las repercusiones que tiene la aplicación de la misma en el desarrollo de las diferentes dimensiones del ser, Ortega (2007) dentro de su trabajo “Manual de psicomotricidad. (teoría, exploración, programación y practica).” Hace un breve aporte sobre algunos autores y definiciones que posibilitan ampliar la concepción y vertientes sobre esta, expuestas a continuación.

Concepciones sobre Psicomotricidad	
Autor	Concepto

<p>Jean Le Boulch</p>	<p>El dominio corporal es el primer elemento para el control del comportamiento. Va a partir de una concepción psicocinética que se basa en el uso de los movimientos con una finalidad educativa, para ello se apoya en los datos que le ofrecen la neuropsicología y psicofisiológica. Su propósito es doble: desarrollar las cualidades de la persona y lograr un ajuste adecuado al medio.</p>
<p>Pic & Vayer</p>	<p>La educación psicomotriz es una acción psicológica que utiliza los medios de la educación física con el fin de mejorar o normalizar el comportamiento. Pretende educar de manera sistemática las conductas motrices y psicomotrices, facilitando la integración social.</p>
<p>Manuel Alphabeticque de Psychiatrie</p>	<p>La educación psicomotriz, bajo el título de psicomotricidad, perturbaciones y síndromes psicomotores dice que: las funciones psíquicas y las funciones motrices son los dos elementos fundamentales de la actividad serial y el</p>

	<p>comportamiento individual del hombre.</p> <p>En principio se van desarrollando, luego se van especializando y diferenciando, aunque continúan sometidos a interacciones recíprocas.</p>
Piaget	<p>La actividad psíquica y la motricidad forman un todo funcional sobre el que se fundamenta el conocimiento</p>
Lapierre & Acouturier	<p>Parten del supuesto de que la educación psicomotriz es la base de toda educación.</p> <p>Definen la educación psicomotriz como un proceso basado de la actividad motriz, en el que la acción corporal, espontáneamente a través de las vivencias se dirige al descubrimiento de las nociones fundamentales, que aparecen en sus inicios como constantes y conducen a la organización y estructuración del yo y el mundo.</p>
Fórum Europeo de Psicomotricidad 1996	<p>Se basa en una visión global de la persona, el término psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocional, simbólicas y sensorio-motrices, en la</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

	capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial, la psicomotricidad desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad
--	---

Construcción propia a partir de lo mencionado por Ortega (2007)

Tomando en cuenta que la psicomotricidad sintetiza el psiquismo y motricidad generando diferentes interacciones constantes entre la motricidad referente al movimiento, la postura, el tono, las emociones, sentimientos, intenciones, reflexiones, comprensión, imaginación, inconsciente, etc., Con el fin de permitir a la persona adaptarse armónicamente a su entorno. Nancy Poa (2011) en su artículo “La Psicomotricidad y la Construcción del Espacio” plantea que dicha tendencia busca “integrar las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices en la capacidad de ser y expresarse en un contexto, la psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.” A partir de esto la autora plantea algunos componentes o características a tener en cuenta para la aplicación psicomotriz denominados Conductas Psicomotrices compuestas por tres factores como lo son el componente motor, componente cognitivo y componente afectivo relacional.

Los factores psicomotrices para Nancy Poa se componen por:

Conductas motrices de base. Son aquellas que son instintivas, automáticas, se reconocen entre ellas la coordinación dinámica general, coordinación visomotora, coordinación postural y equilibrio.

Autodeterminación en Adulto Mayor

- Coordinación dinámica general. Se refiere a la coordinación gruesa la cual es la capacidad del cuerpo para integrar la acción de grandes masas musculares, entre ellas se involucra el caminar, correr, saltar, bailar, trepar, etc.
- Coordinación visomotora. Es la capacidad de utilizar los pequeños grupos musculares para realizar movimientos muy específicos se resalta de estos el escribir, recortar, coser y todas aquellas actividades que requieran la participación de los músculos óculo-manuales.
- Coordinación postural y equilibrio. Hacen referencia tanto al equilibrio estático, la capacidad de inmovilidad activa interna y al equilibrio dinámico que exige lo contrario, es decir una orientación controlada del cuerpo en situaciones de desplazamiento.

Conductas Neuro motrices de base. Están ligadas a la maduración del sistema nervioso central y se presentan a través del tono muscular, la relajación, sincinesias y lateralidad.

- Tono muscular. Tiene que ver con las contracciones musculares y los movimientos, es responsable de toda acción corporal, además de posibilitar el equilibrio necesario para efectuar diferentes posiciones.
- Relajación. La relajación es el estado de reposo del músculo, lo contrario a la contracción muscular.
- Sincinesias. Son movimientos involuntarios que acompañan a los movimientos voluntarios, se pueden observar sincinesias distales (manos o pies) proximales (parpadeo, movimientos de lengua, abertura de la boca).
- Lateralidad. Es la preferencia por utilizar un lado del cuerpo, consiste en buscar dominar los hemisferios del cuerpo, ya sea derecho o izquierdo.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Conductas Perceptivo-Motrices. Están ligadas a la conciencia y a la memoria. Se manifiestan en tiempo, ritmo y espacio.

- Tiempo. Es un ámbito abstracto y de duración, concebido en principio como ilimitado, continuo y unidimensional. En él se sitúan y se miden la sucesión de instantes que integran la experiencia humana de la realidad.
- Ritmo. División perceptible del tiempo y del espacio en intervalos iguales.
- Espacio. Es la distancia entre dos o más cuerpos, los cuales cuentan con tres dimensiones largo, ancho y alto.

Se establece de esta manera, que con el trabajo de estos factores se fortalecerá la relación mutua entre la función motriz y la capacidad psíquica, que a su vez engloba el componente socio afectivo (donde están las relaciones que establecen el individuo, comportamientos y sentimientos) y el componente cognitivo (que hace referencia a las capacidades y aptitudes del individuo). De esta manera se deja entrever que las tareas de la vida cotidiana también aportan elementos que permiten mejorar o mantener la funcionalidad de los sujetos, entendiendo que, a través de ejercicios sencillos, pero previamente establecidos se puede realizar contribución a ese continuo desarrollo que sigue llevando a cabo la persona mayor y que le permita seguirse dotando de aptitudes para confrontar esa nueva etapa de su vida.

Teniendo en cuenta las concepciones expuestas anteriormente sobre la psicomotricidad y entendiendo que está busca generar espacios que propicien el desarrollo holístico del ser humano, a partir de las diferentes vivencias que tiene el individuo mediante su cuerpo, se logra entender entonces que es a través de la misma que se van adquiriendo aprendizajes que permiten

Autodeterminación en Adulto Mayor

el autoconocimiento, la transmisión de saberes, la reflexión y el autocuidado, además de servir en las diferentes formas de relación del sujeto con sus semejantes, se puede deducir entonces que la Educación Física es de vital importancia en dicho desarrollo, ya que a partir de la misma se generan diferentes lazos o puentes que favorecen la integralidad de los sujetos, en donde los docentes buscan su implementación como pretexto para la generación de procesos dinámicos y reflexivos, que permitan al individuo alcanzar en primera instancia un desarrollo motriz, pero también favoreciendo o propiciando en el mismo diferentes formas de internalización de saberes en donde el principal medio es el uso del cuerpo y su relación con el entorno.

Se entiende entonces que la Educación Física es un proceso humano de formación continua y el cual se mantiene durante el largo de la vida del sujeto, en donde se dota al ser de un sin fin de competencias para su correcto desempeño en las diferentes áreas de su vida, pero que también busca un sostenimiento de las mismas, entendiendo además que es a través del cuerpo que el ser humano manifiesta sus emociones, sentimientos, preocupaciones y también sus pensamientos, saberes, acciones y opiniones como sus formas de ser y entender el mundo, para así con la postergación de la relación cuerpo-mente permitir aumentar su grado de funcionalidad y además involucrarse de la mejor manera en cada uno de sus centros de acogida.

Ya con esto, buscando establecer una relación entre lo ya expuesto y las pretensiones que se tienen con este proyecto es necesario traer a colación lo expresado anteriormente, mencionando que la vejez trae consigo una serie de consecuencias en los adultos mayores que a causa de la edad van padeciendo una disminución en su grado de funcionalidad y lo cual le va presentando dificultades para la realización de actividades que tienen que ver con su cotidianidad, dichas consecuencias se dan de carácter motor, cognitivo, afectivo, social,

Autodeterminación en Adulto Mayor

emocional, etc., Los cuales limitan al mismo en la búsqueda de mantener una calidad de vida digna, que le permita interactuar armónicamente en los diferentes aspectos de su vida.

En palabras de Olave y Ubilla (2011) “Gran parte de los trastornos degenerativos tanto físicos como mentales, atribuidos generalmente a la vejez, no son consecuencia directa de la edad, sino el producto de una serie de factores que se encuadran dentro de una mala ‘utilización’ del cuerpo y de la mente. El envejecimiento es un proceso inevitable que en muchas ocasiones se ve acelerado por diversas causas relacionadas con el estilo de vida. El sedentarismo y la falta de actividad física del sujeto y las cuales son factores de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas y el declive orgánico que limitan la funcionalidad.”

Se entiende entonces que a partir de la EF y la psicomotricidad se puede nutrir y soportar un trabajo en donde se posibilite mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores, en donde estos a través de las experiencias corporales adquieran aprendizajes significativos que les posibilite mantener y potenciar habilidades, destrezas y capacidades que les otorgue un mayor grado de funcionalidad y menos dependencia a la hora de realizar tareas comunes en su diario vivir, en donde además se genere una mayor interacción con sus semejantes y con el medio que los rodea.

Componente Pedagógico

Modelo Pedagógico Dialogante

Cuando se ve la intención del modelo Pedagógico dentro del trabajo que se está realizando, se entiende que el mismo debe contener aspectos que tengan en cuenta las necesidades propias de la población con la cual se está trabajando y que de esta manera direccionen el trabajo o la labor

Autodeterminación en Adulto Mayor

docente, buscando que las pretensiones del mismo contribuyan al desarrollo de los participantes ya que es a partir del mismo que se dota a los participantes de competencias que le permitan lograr adaptar y transformar el medio que los rodea y con el cual están en constante interacción.

Es por esta razón que dentro del trabajo realizado se opta por el Modelo Pedagógico Dialogante como esa herramienta que permite trabajar el desarrollo del ser humano desde su integralidad, ya que este busca un desarrollo holístico del ser humano a través de la adquisición de experiencias que nutran la formación del mismo desde sus diferentes dimensiones, entendiendo que este es la construcción de aprendizajes obtenidos por medio de sus vivencias, las cuales han sido desarrolladas gracias a las curiosidades e inquietudes sobre el mundo que lo rodea.

Para entender un poco más sobre dicho modelo y su pertinencia con el trabajo realizado, es necesario abordar primeramente algunos aspectos como el autor, sus orígenes, características y relaciones con el proyecto. Inicialmente se menciona a Julián de Zubiria Samper un economista, educador y columnista colombiano quien es el autor de dicho modelo, Zubiria describe los modelos pedagógicos como una amplia representación de un fenómeno con el cual se pueden abrir o crear espacios para la reflexión en torno al quehacer pedagógico, en el 2006 el autor propone la concepción del *Modelo Pedagógico Dialogante*, cuyo origen es proveniente de dos modelos o escuelas, la primera es la *escuela tradicional* cuyo enfoque es hetero estructurante; se consideraba que todo conocimiento se daba fuera de la escuela y está simplemente era un espacio para la transmisión de dichos saberes, se relega el papel del estudiante otorgándole el papel de receptor, limitando a escuchar, obedecer, imitar, copiar, repetir y memorizar lo dicho por el docente con el fin de lograr las obtención del conocimiento, por otro lado, como segundo modelo de origen se encuentra la *escuela activa* cuyo enfoque auto estructurante, considera ya un papel más activo del estudiante, atribuyendo al mismo ser el autor o artesano de su conocimiento, ya que este es quien

Autodeterminación en Adulto Mayor

lo construye y elabora conforme sus necesidades, con esto se constituye el constructivismo con un enfoque más humanista de la educación.

Partiendo de los antecedentes mencionados anteriormente, el autor diseña el Modelo Pedagógico Dialogante interestructurante desde la recolección de elementos clave en ambas escuelas resaltando que “el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero se reconstruye a partir del diálogo pedagógico constante entre estudiante, docente y estructura social” Zubiria (2006). Inicialmente el modelo plantea la educación como totalizadora, que busca trabajar en las dimensiones humanas situadas desde lo cognitivo (habilidades de pensamiento) lo afectivo (sentimientos, emociones, relaciones) y lo praxeológico (acción) mencionando que no se debe dar mayor relevancia a una sobre otra y partiendo de que a pesar de que todas deben trabajarse a partir de unos componentes específicos (interdependientes) las mismas deben interrelacionarse buscando generar un desarrollo holístico del individuo.

Se entiende entonces la necesidad y obligatoriedad que tiene el educador de reconocer y desarrollar las dimensiones humanas ya que según Zubiria (2006) “Como educadores, somos responsables frente a la dimensión cognitiva de nuestros estudiantes; pero así mismo, tenemos iguales responsabilidades en la formación de un individuo ético que se indigne ante los atropellos, se sensibilice socialmente y se sienta responsable de su proyecto de vida individual y social.” Con esto el autor quiere decir que inminentemente el docente debe buscar permear al estudiante de variedad de destrezas para que esté pueda afrontar de la mejor manera las necesidades y adversidades a las que se enfrente en su cotidianidad, pero que además le permitan reflexionar, criticar, integrarse, transformar, relacionarse con su entorno y con los otros.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Ahora bien, dentro de la Pedagogía Dialogante se encuentran una serie de elementos que permiten la estructuración y composición de la misma los cuales son: propósitos, contenidos, secuencia, metodología y la evaluación.

Propósito (Por qué enseñar). Radica en la importancia del desarrollo del estudiante que el aprendizaje, es decir que se debe interesar antes que cualquier cosa el desarrollo de competencias dando así un sentido a la labor docente.

Contenidos (Que enseñar). El autor parte de esto con la premisa de la comprensión lectora, pero esta no entendida como una reflexión hacia algún tipo de lectura o decodificación de símbolos, sino más bien vista a partir de la comprensión del contexto en el cual se encuentra sumergido el individuo y con el cual está en constante contacto, para enfocar en trabajo hacia su desenvolvimiento en el mismo.

Secuencia (Cuando enseñar). Parte de un diagnóstico que posibilita al docente evidenciar o conocer el estado del educando para así poder direccionar la planeación o planificación de trabajo conforme a las necesidades del mismo.

Metodología (Como enseñar). Se evidencia una relación horizontal en tanto el estudiante hace a través de sus inquietudes o curiosidades fructífera la labor del docente y el cómo esté brinda elementos para que el estudiante logre determinados satisfactores de acuerdo a sus intereses, se resalta la importancia del constate diálogo entre docente-estudiante y además la función del docente cómo mediador en los aprendizajes adquiridos por el alumno en cuanto esté clasifica, planifica, diseña y propone estrategias para el logro de objetivos enfocados en que todo acto tenga una reflexión, aplicación y significado para la vida cotidiana.

Evaluación. Se trata de una evaluación integral que valora el desarrollo y evolución del estudiante, haciendo una breve comparación entre el estado inicial y en el que se encuentra el

Autodeterminación en Adulto Mayor

sujeto posteriormente a la aplicación del proceso, dejando ver a la evaluación no como algo cuantitativo, sino más bien dando a la misma un valor cualitativo que se enfoca en las tres dimensiones pero que además posibilita evidenciar el desarrollo alcanzado por el sujeto en cuanto actitudes y aptitudes para su trabajo formativo-social.

Concepción curricular

El currículo entendido desde la manifestación holística propiamente humana transversaliza la generalidad de expresiones que configuran a la sociedad. Condicionando, desde su quehacer y manifiesto, el contexto escolar en el que se ve inmerso. De esta manera el currículo nace como la construcción colectiva a partir de la cual se realiza una lectura social y escolar de la realidad, que como resultado arrojan unas necesidades educativas, que se ubican como las determinantes para conformar los contenidos que se imparten a través de este por medio de un programa previamente estructurado, conformado por unidades temáticas que abordarán los temas de interés en respuesta a las necesidades inicialmente planteadas.

Stenhouse decía (1981): “El currículo es una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica”.

De esta manera se logra dar cuenta de la incidencia que como sujetos inmersos en un aula, infiere el hecho de ser protagonistas activos, no solo como educador, sino que también como educando, ya que a día de hoy las prácticas curriculares, están permeadas por la discusión crítica que los contenidos logran, a diferencia de modelos tradicionales que caracterizaban el acto educativo en otras épocas discernientes de la contemporaneidad, por aspectos tales como los lineamientos poco ortodoxos y los fines llanamente instructivos de índole punitiva.

Autodeterminación en Adulto Mayor

Tal que así, la conformación del currículum se traduce a una herramienta que permite el análisis minucioso de la teoría y la práctica entre lo que se desea enseñar y las acciones para lograrlo.

El *enfoque curricular de la reconstrucción social o problémico* postula al hombre como el partícipe activo en los cambios sociales que aqueja la sociedad en respuesta a los problemas que manifiesta la misma, tiene como eje fundamental "reconstruir" la sociedad con el propósito de resolver la crisis cultural de nuestra época, con la educación como axioma fundamental, reinterpretando los valores y composición general de la sociedad a la luz de los conocimientos actuales.

Dicho enfoque curricular plantea una constante de crisis, dentro de la cual la educación al accionarse, no debe únicamente tener miras estrictamente académicas en pro de la construcción de conocimiento, sino que, además de ello, debe priorizar la perspectiva social en términos del favor y bien común dentro del entorno en que subyace, estableciendo un nuevo orden social caracterizado por la equidad y el bienestar universal de la sociedad.

Theodore Brameld, el principal exponente de la teoría del reconstruccionismo social, evoca sus postulados a partir de la influencia pragmática que presenta John Dewey, confluyendo con ideales románticos entorno a la educación, originados a partir de la exaltación hacia la unión soviética y el derrocamiento de sistemas imperativos tradicionales prefigurados a partir de la satisfacción de necesidades, en este caso, del impasible mundo capitalista. De esta manera, este plantea desde la perspectiva marxista, reformar el sistema educativo en pro del cambio social en busca de combatir la lucha de clases por medios no violentos.

Para Brameld, solo es viable "comprender la educación actual en el contexto de una crisis mundial, que en ciertos aspectos importantes es única" (1967, p 34). Esta crisis la entraña como la más terrible de la historia, no en esencia por el significado negativo referido a la destrucción, sino

Autodeterminación en Adulto Mayor

que más por su sentido ambivalente: el derrumbe total o el equilibrio restaurado y superior, aplicado a la globalidad de las condiciones que suscita la escuela de cara a la construcción de sociedad. En este orden de ideas el reconstructivismo social tiene una connotación de filosofía radicalizada, que sustenta algunas de sus bases sobre principios pragmáticos, pero al mismo tiempo difiere de estos por su carácter revolucionario.

Su teoría del valor es naturalista y humanista, ejecutada a partir de la liberación de todos los recursos de la educación en pro de la formación de la sociedad mundial, para evitar el apocalipsis y promover la paz en términos de bienestar universal. Dicho propósito es posibilitado a partir del factor axiológico abarcado desde los valores fundamentales del ser humano, pieza clave y elemento ausente directamente responsable del deterioro de la educación actual. Por tal razón el reconstructivismo se traduce a una orientación de valores que en palabras de José Bonifacio Barba Casillas se implementan de tal forma que “el método indirecto de tratar los valores consiste en que cada curso regular le dedique atención.... El método debe ser directo, haciendo estudios críticos de los valores en proyecto que planteen problemas sociales” (1988, p 33) Teniendo claro que la educación moral a la cual apuesta la premisa axiológica, tiene un efecto enorme en la cultura y en la convivencia, y precisamente Brameld insiste en que la axiología debe introducirse en la escuela pública, puesto que no hay otra alternativa tan eficaz para contrarrestar los problemas que aqueja la humanidad misma desde un medio tan eminentemente poderoso tal como la educación.

Diseño de la implementación

A partir del entramado del marco teórico y el soporte referencial suscitado para con la sustentación del proyecto, se configuró el macro diseño que posibilitará la intervención en aras

Autodeterminación en Adulto Mayor

de gestar procesos encaminados hacia la formación de un sujeto auto-determinado, reflexivo, autónomo e interdependiente estructurado desde las necesidades y presunciones que desde el currículo con los contenidos se establecieron.

Transversalizando así las tres áreas de fundamentación (humanística, pedagógica y disciplinar) desde tres categorías y/o campos de acción que posibilitarán el trabajo desde el fundamento teórico referido entorno al propósito de formación fijado.

La unidad 1: contempla desde el apartado motriz, apostar por la autosuficiencia del sujeto de cara a la funcionalidad que el mismo pueda aplicar a lo cotidiano de su vivir, gestando así la conservación de habilidades físicas que por factores atribuidos al paso del tiempo pueden traducirse a pérdidas biológicas y de facultades para realizar tareas motrices puntuales.

La unidad 2: centrada en potencializar los procesos cognitivos de cara a la sensibilización y erradicación del paradigma que contempla el ejercicio desde el activismo sin un fin aparente, busca gestar a partir de la acción consciente un principio de autonomía entorno a la realización de actividad física con el propósito de repercutir en los estándares de calidad de vida de los que pueda gozar el estudiante.

Unidad 3: finalmente a partir de la dimensión social se propiciarán espacios que re dignifiquen el papel del adulto mayor en la sociedad actual, partiendo desde la autopercepción que, como personas funcionalmente autosuficientes, se tengan. A continuación, se presenta la construcción del macro y micro diseño, además del cronograma que se ejecutó durante la ejecución de la propuesta, con cada uno sus contenidos.

Por otro lado, para con la adecuada aplicabilidad de cada una de las unidades, el postulado como estilo de enseñanza elegido es el divergente de Muska Mosston. Con el cual se busca fomentar procesos cognitivos de cara a la resolución de problemas, aplicados a la

Autodeterminación en Adulto Mayor

efectividad en el menor tiempo posible de ejecución de cada una de las actividades planteadas por el docente. El modelo divergente promueve la importancia de crear un ambiente educativo que empodere a los estudiantes y los involucre activamente en su aprendizaje, reconociendo y respetando sus diferencias individuales, dando armonía a los demás referentes teóricos para con las intenciones del proyecto entorno a empoderar al adulto mayor desde la multidimensionalidad abarcativa de la educación física.

Macro diseño

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		
MACRODISEÑO		
Propósito de formación	Mejorar y potenciar las capacidades y/o habilidades funcionales del adulto mayor, aportando desde la Educación Física procesos físicos y cognitivos promovidos por la acción consciente, para así lograr impactar de manera positiva los estándares de calidad de vida de los sujetos	
Tipo de sujeto	Autodeterminado, social, reflexivo e independiente	
Enfoque disciplinar	Psicomotricidad	
Estilo de enseñanza	Divergente (Muska Mosston)	
UNIDAD 1		
Reconociendo mis capacidades (Físico)		
Propósito de la unidad:	Temáticas:	Actividades:
Fomentar el reconocimiento personal en los participantes, a través de procesos conscientes que les permitan visualizar sus capacidades y habilidades a la hora de realizar tareas en su diario vivir.	Evaluación diagnóstica Patrones básicos de movimiento Sensibilización corporal Capacidades Físicas (condicionales – coordinativas)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Circuitos físicos ✓ Juegos de concentración ✓ Circuitos de obstáculos ✓ Cuerdas locas ✓ El camino de la cinta ✓ Reconocimiento corporal ✓ Transmitiendo sentimientos y emociones ✓ Fijando mis emociones
UNIDAD 3		
Reflexionando sobre mi corporalidad (Cognitiva)		
Propósito de la unidad:	Temáticas:	Actividades:
Estimular vivencias de la corporeidad para lograr significar acciones en el adulto mayor que le ayuden a reencontrarse consigo mismo nuevamente.	Musicoterapia Lateralidad Ubicación temporo – espacial Propiocepción Identidad Generación de autonomía	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Silla musical con preguntas ✓ Pasa el recuerdo ✓ Puzle en equipo ✓ Historias encadenadas ✓ Posturas en parejas
UNIDAD 3		
Generando Lazos Sociales (Social)		

Autodeterminación en Adulto Mayor

Propósito de la unidad:	Temáticas:	Actividades:
Establecer a partir de escenarios interactivos, situaciones que permitan la generación de relaciones intrapersonales e interpersonales en el adulto mayor que le posibiliten la transmisión de vivencias en colectivos.	Resolución de problemas Juegos de roles Escenografías Anecdotario Corporal Interacción Ecoturismo Caminata Interlocución activa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carrera de palabras y pasos ✓ Ruta emocional ✓ Yoga en parejas ✓ Meditación ✓ Maleabilidad conjunta ✓ Compartir

Evaluación

Por consiguiente y partir del entramado hacia el cual se soporta todo lo referido anteriormente, nos referimos a que la *evaluación* dentro de este proyecto se constituirá desde la asiduidad de lo cualitativo, como forma mensuraría, para dar cuenta del impacto que vaya a tener la implementación e impacto sobre lo proyectado, ya que la estructuración del currículum desde el enfoque de reconstrucción social girará en torno a factores no contables tales como lo axiológico.

En este caso el diseño del currículum problémico gira en torno a un problema del entorno al interior del contexto de una cultura en particular que para este caso se centra en el adulto mayor, influido por factores culturales arraigados a las acepciones prejuiciosas que se tiene con respecto al valor social y prestigio que se le otorga, cuantificado a partir de estándares productivos y de funcionalidad imperativos producto del sistema económico de dominio instaurado en la sociedad actual, de este modo conocer la realidad y analizar la problemática se hace indispensable, para así por medio de la implementación sugerida por Brameld, abarcar desde la dimensión axiológica

Autodeterminación en Adulto Mayor

y la totalidad de contenidos sin desligar la función motriz, no sustentada desde la superficialidad de los fines mecanicistas y activistas, sino el accionar que desde el campo de la educación física se quiere propiciar en cuanto a los objetivos enfocados a la aportación de calidad de vida realizables, todo ello haciendo justicia a la premisa de la conjunción social que a partir del acto motriz posibilite el programa desde los espacios de socialización propiciados en pro del bienestar común como pacto social.

Todo ello a partir de un proceso evaluativo remitido a lo formativo y para el conocimiento, centrado, no, en factores contables, pero si medibles de cara al censo de la evolución habida conforme a lo realizado. El rol del estudiante se encaminará hacia la postura de agente de cambio necesaria para la construcción de conocimiento durante el proceso de enseñanza-aprendizaje necesaria para efectuar los principios del enfoque, a través del rol del docente propiciado como guía activo y facilitador del espíritu crítico del estudiante para la gestación de los cambios a los cuales se apunta con el resultado del correcto desenvolvimiento de la propuesta, para evocar lo adquirido en tanto a conocimiento se refiere, en la puesta en escena de la cotidianidad de cada participante, desde los principios funcionales para la realización de actividades diarias hasta la eficacia que se genera a partir del principio de autonomía suscitado durante toda la producción.

Es como así, todo esto a partir de *la evaluación integral de Julián de Zubiría*, conjugada con el modelo pedagógico del mismo autor, se viene denotando con la propuesta de este trabajo, el cual prioriza el desarrollo del estudiante sobre los conocimientos académicos, visto desde el desarrollo integral enfocado hacia las humanidades y demás categorías derivadas de la dimensión axiológica misma; Este enfoque holístico permite evaluar no solo conocimientos teóricos, sino también habilidades prácticas, actitudes y valores relacionados con la actividad física adaptada a

Autodeterminación en Adulto Mayor

este grupo demográfico. Al aplicar esta evaluación, se obtiene una visión completa del progreso y del impacto en los adultos mayores, abarcando aspectos cognitivos, emocionales y éticos. Esto se alinea con la naturaleza multifacética de las intervenciones dirigidas a la población adulta mayor y contribuye a un enfoque más completo y efectivo en el ámbito educativo a la hora de ejecutar la propuesta.

Finalmente la rúbrica de recolección de información y/o resultados se realizara mediante cartografías corporal, diarios de campo y evaluaciones docente, que visibilice el auto concebimiento que los participantes puedan tener sobre sí mismos y hacia los docentes de cara a la finalización de la intervención realizada durante el programa, esto teniendo en cuenta que la comprensión del Yo desde el cuerpo, implica la expresión del mismo libremente y "se obtiene en ser", lo que significa, que el cuerpo es y se sale con la suya a pesar del poder (Rivera, 2011:59). El intento de entender el cuerpo se convierte entonces en una propuesta metodológica para la investigación de las ciencias sociales a través de las mencionadas cartografías corporales, y obvia cualquier tipo de paradigma que no visibilice lo enriquecedor de su proceso por pensarse como no científico.

Instrumentos de recolección de información

Par-Q

La realización del cuestionario PAR-Q reviste una importancia crucial en nuestro proyecto de grado, especialmente al trabajar con adultos mayores. Dada la mayor susceptibilidad de este grupo a eventos cardiovasculares y otros riesgos asociados, el PAR-Q se convierte en una herramienta esencial. Este diagnóstico previo no solo nos permite adaptar de manera

Autodeterminación en Adulto Mayor

personalizada las intervenciones de educación física, sino que también ayuda a identificar posibles limitaciones y riesgos de salud específicos. Al abordar estas consideraciones desde el inicio, nuestro proyecto busca garantizar la seguridad y el bienestar de los adultos mayores, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

DATOS PERSONALES

Nombres y apellidos _____
 Fecha de nacimiento _____ Lugar _____
 Sexo _____ Teléfono _____ Edad _____
 Fecha _____ Dirección _____

La información que se requiere a continuación es completamente confidencial y se utilizará exclusivamente para diseñar programas de entrenamiento adaptados a su situación personal y estado de salud, ajustando los niveles de progresión según sea necesario. Agradecemos que nos informe de cualquier cambio que pueda surgir durante el programa. En cualquier momento, tiene la opción de corregir o eliminar toda la información proporcionada.

PAR-Q

Si está planeando adoptar un estilo de vida más activo, inicie respondiendo las siete preguntas presentes en la tabla a continuación. En caso de tener entre 15 y 69 años, el PAR-Q le indicará si es necesario consultar a un médico antes de comenzar. Para aquellos mayores de 69 años que no suelen ser muy activos, se recomienda consultar con un profesional médico. El buen juicio es la mejor referencia al responder estas preguntas. Le insto a leerlas detenidamente y a contestar con sinceridad indicando SÍ o NO.

	SI	NO
¿Le ha dicho alguna vez un médico que tiene una enfermedad del corazón y le ha recomendado realizar actividad física solamente con supervisión médica?		
¿Nota dolor en el pecho cuando práctica alguna actividad física?		
¿Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes?		
¿Ha perdido la conciencia o el equilibrio después de notar sensación de mareo?		
¿Tiene algún problema en los huesos o articulaciones que podría empeorar a causa de la actividad física que se propone a realizar?		
¿Le ha prescrito su médico medicación arterial o para algún problema de corazón (p. ej., diuréticos)?		
¿Está al corriente, ya sea por su propia experiencia o por indicación de un médico, de cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?		

En caso de responder afirmativamente a una o más preguntas, es recomendable que consulte con su médico, ya sea por teléfono o en persona, antes de iniciar un aumento significativo en la actividad física o someterse a una evaluación física. Comuníquese con su médico para discutir su respuesta positiva en el PAR-Q y abordar las preguntas correspondientes.

Autodeterminación en Adulto Mayor

- Quizás pueda realizar cualquier actividad de su elección, siempre y cuando inicie de manera gradual y aumente el nivel de intensidad progresivamente. Alternativamente, puede ser necesario limitarse a actividades que sean seguras para usted. Es recomendable hablar con su médico acerca de los tipos de actividades que le gustaría realizar y seguir sus consejos al respecto.
- Investigue qué programas públicos son seguros y beneficiosos en su caso.

Si ha respondido NO honestamente a todas las preguntas del PAR-Q, puede confiar razonablemente en poder:

- Iniciar un aumento significativo en la actividad física. Comience de manera gradual y aumente progresivamente; esta es la manera más segura y sencilla de avanzar.
- Participar en una evaluación de la condición física. Es un excelente método para conocer su nivel inicial de forma física y planificar la estrategia más adecuada para llevar una vida activa. Además, es altamente recomendable medir la presión arterial. Si la lectura supera los 144/94, consulte con su médico antes de aumentar su actividad física.

Postergue el aumento de la actividad:

- En caso de malestar debido a una enfermedad temporal, como un resfriado o fiebre, es recomendable esperar hasta sentirse mejor antes de realizar actividades físicas.
- Si está embarazada o existe la posibilidad de estarlo, es aconsejable hablar con su médico antes de aumentar su actividad física.

Si experimenta cambios en su salud que resultan en respuestas afirmativas a alguna de las preguntas anteriores, informe al profesional de fitness y consulte si es necesario ajustar el plan de actividad física.

"He leído, comprendido y contestado afirmativamente a todas las preguntas de este cuestionario. ¡Estoy de acuerdo con todas mis respuestas!"

Firma del participante: _____

Cartografía corporal

La utilización de la cartografía corporal como instrumento de recolección de información se revela como pertinente en este proyecto, ya que permite mapear de manera visual y simbólica las experiencias físicas y emocionales de los adultos mayores. Al incorporar dimensiones axiológicas, de identidad, autonomía, interdependencia y autodeterminación en la representación gráfica de sus cuerpos, se facilita una comprensión profunda y holística de sus vivencias, proporcionando así una base sólida para el diseño de intervenciones educativas que promuevan un mejoramiento significativo en sus estándares de calidad de vida.

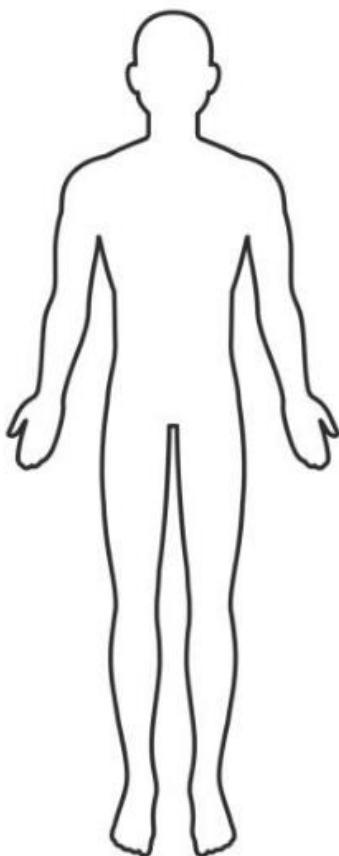




Ilustración cartografía corporal

Formato evaluación docente

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</p>	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
FORMATO DE EVALUACION DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombres docentes: Julián Steban Hernández Landínez Maicol Javier Herrera Bermúdez
Fecha:	14 de septiembre de 2023	
Preguntas Orientadoras	CALIFICACION (1.0 – 5.0)	JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?		
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los Profesores durante las actividades?		
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?		
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?		
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?		
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?		
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?		

Formato de autoevaluación docente

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</p>	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO AUTOEVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor		
Sesión número:	12		Nombres docentes: Julián Steban Hernández Landínez Maicol Javier Herrera Bermúdez
Fecha:	09 - 11 – 2023		
Preguntas Orientadoras	SI	NO	JUSTIFICACIÓN
¿Se cumplieron los objetivos propuestos de las unidades temáticas?	Unidad 1	Unidad 1	
	Unidad 2	Unidad 2	
	Unidad 3	Unidad 3	
¿El grupo de trabajo fue constante durante las sesiones?			
¿Evidencia mejoras considerables en el grupo de trabajo?			
¿El acceso a los recursos materiales ha sido sencillo?			
¿Durante el proceso de las sesiones se encontró con algún percance?			

Autodeterminación en Adulto Mayor

¿Ha evidenciado un aumento en las relaciones interpersonales en los participantes?			
¿Cree que la experiencia vivida durante este proceso será fructífera para su desempeño profesional a futuro?			

Ejecución Piloto

Contextualización de la Población

El proyecto se lleva a cabo en las instalaciones del parque vecinal Ferias, ubicado en la ciudad de Bogotá en la localidad 10ma Engativá, barrio Las Ferias, en la Cra. 69K #73-58. De allí se encuentra habido un grupo de 25 personas que oscila entre los 55 y 83 años de edad, mujeres en su mayoría, habitantes del sector, La ejecución del proyecto se centra en comunidad popular aledaña al barrio en el cual se estableció la planta física, todos estos siendo pertenecientes al grupo de comunidad organizada de la junta de acción comunal del barrio, En este orden de ideas, el tipo de educación que se establece, es no formal, debido a la acogida que como estudiantes de la licenciatura, damos al grupo específico, que no está ceñido o adherido a algún tipo de institución educativa a día de hoy.

Ámbito educativo

Una gran parte de la población concentrada en este sector específico de Engativá con grados de longevidad tan amplios, es iletrada, esto debido a la falta de oportunidades para alfabetizar a la población que se ofertaban en aquel entonces, además de las problemáticas sociales que aquejaban la época en que crecieron, es por tal razón que la mayoría de los partícipes del programa, fueron desplazados por la violencia, razón por la cual terminaron haciendo su vida en Bogotá y no pudieron continuar con sus estudios académicos: en algunos casos, no yendo más allá de la primaria.

Este proceso desde el ámbito educativo y de formación, pretende dotar de hábitos y competencias al adulto mayor, para lograr potenciar las capacidades que, por el retro génesis del

Autodeterminación en Adulto Mayor

ciclo vital, pueden llegar a perder, apostando a la funcionalidad que pueden aplicar de cara al mejoramiento de los estándares de calidad de vida en cada uno de ellos en sus micro contextos particulares.

La educación impartida se configura como un tipo de educación informal, dado que la intervención será llevada a cabo en un barrio popular con comunidad perteneciente a este mismo, por ende, de acuerdo a lo establecido por la ley 115 de 1994 en su artículo 43, el cual dictamina como informal cualquier conocimiento libre y espontáneamente adquirido proveniente de personas u otros medios; catalogando así nuestro accionar en el logotipo de lo informal de acuerdo a lo establecido por la ley.

Planta Física

El espacio destinado para la ejecución del proyecto, nos encontramos con el Parque Público Las Ferias, este cuenta con zonas verdes, salón de juegos para los niños y dos canchas una para la realización de microfútbol o futsal y otra para la práctica del baloncesto, dichas canchas serán el recurso principal para la ejecución de las actividades, por ende disponemos a describir algunas de las características de estas, en primer lugar los escenarios deportivos están contruidos en asfalto o suelo duro en cemento, con un largo de 26 metros y un ancho de 15, su demarcación o delimitación es realizada con pintura de aceite tanto blanca como amarilla, en donde el ancho de cada una es del 8 centímetros que permiten formar un rectángulo grande con 2 porterías o arcos que se encuentran situados en los costados norte y sur del parque, los mismos cuentan con unas medidas de 3 metros aproximadamente de largo y 2.5 de alto, fabricados a partir de aluminio extrusionado de sección circular nervada de 120 mm de diámetro, ya al occidente este cuenta con unas tribunas realizadas con cemento del mismo largo del escenario y

Autodeterminación en Adulto Mayor

al lado oriental se encuentra delimitado con zonas verdes, ya dentro de la cancha se encuentra una línea central que cruza y divide la cancha en dos segmentos de la misma área, dividiendo así la zona norte y la sur, dicha línea central cuenta con un círculo o circunferencia el cual consta de un diámetro de 6 metros de diámetro, finalmente cuenta en cada costado con unas áreas constituidas cada una por un semicírculo de 5 metros de radio y unos puntos situados a 7 metros de la cancha y los cuales se definen como puntos de falta o castigo.

Micro diseño**Formato de planeación**

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				
Planeación de clase Ejecución Piloto				
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández			No. De Sesión: 1	
Población: Adulto Mayor			Fecha: Por definir	
Lugar: Cancha Multipropósito Barrio Las Ferias			Duración: 1h Aprox.	
Objetivo de la clase:				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Evaluación Diagnostica	Apertura	10 min.		
	Fase central / Modulación	20 min.		
		15 min		
		15 min		
	Cierre	10 min		

Cronograma

Fecha	No. Sesión	Unidad Temática	Temas	Lugar
07/09/2023	1	Reconociendo mis capacidades	Evaluación diagnostica	Cancha multipropósito Barrio las Ferias
14/09/2023	2	Reconociendo mis capacidades	Patrones Básicos de Movimiento Capacidades Físicas (condicionales-coordinativas)	Cancha multipropósito Barrio las Ferias
21/09/2023	3	Reconociendo mis capacidades	Sensibilización Corporal	Salón Comunal Barrio las Ferias

Autodeterminación en Adulto Mayor

28/09/2023	4	Reflexionando sobre mi corporalidad	Propiocepción Identidad	Salón Comunal Barrio las Ferias
07/10/2023	5	Reflexionando sobre mi corporalidad	Musicoterapia	Salón Comunal Barrio las Ferias
12/10/2023	6	Reflexionando sobre mi corporalidad	Lateralidad Ubicación Temporo-espacial	Cancha multipropósito Barrio las Ferias
19/10/2023	7	Generando lazos sociales	Resolución de problemas Juegos de roles	Cancha multipropósito Barrio las Ferias
26/10/2023	8	Generando lazos sociales	Escenografía Anecdotario Corporal Cooperación	Salón Comunal Barrio las Ferias
02/11/2023	9	Generando lazos sociales	Interacción Interlocución Activa Participación	Salón Comunal Barrio las Ferias Cancha multipropósito Barrio las Ferias
09/11/2023	10	Encuentro Final	Compartir	Salón Comunal Barrio las Ferias

Creación propia

Análisis de la experiencia

En resumen, la ejecución del proyecto revela su viabilidad, si bien es innegable reconocer la carencia de tiempo para materializar resultados concretos y cuantificables en el marco del programa de actividad física diseñado. No obstante, se cimenta en una sólida propuesta fundamentada desde la perspectiva educativa. El propósito es incidir significativamente en los estándares de calidad de vida de la población, estableciendo así una base sólida que, aunque aún no se traduzca en resultados visibles y contables, apunta hacia un impacto sostenible y beneficioso a largo plazo para con el adulto mayor.

El macro diseño de la propuesta se alinea de manera congruente con el sujeto a formar, caracterizado por su autonomía y funcionalidad cognitiva. En este sentido, la estructura del programa está cuidadosamente configurada para potenciar la autonomía del individuo, permitiéndole participar activamente en su proceso de aprendizaje y desarrollo físico. La focalización en la funcionalidad cognitiva se refleja en la selección y diseño de actividades que desafían y estimulan las capacidades mentales del participante, promoviendo así un crecimiento integral. Este enfoque holístico no solo reconoce las capacidades cognitivas del sujeto, sino que también busca potenciarlas, asegurando que el macro diseño de la propuesta sea intrínsecamente coherente con los objetivos de formación del individuo autónomo y funcional.

En conclusión, nuestra propuesta destaca la importancia asertiva de impactar la psiquis del adulto mayor a través de la educación física como herramienta para mejorar sus estándares de calidad de vida. Al reconocer que potenciar sus competencias sociables es fundamental, se establece una base sólida para promover el bienestar integral, contribuyendo así a un envejecimiento activo y saludable.

Autodeterminación en Adulto Mayor

En síntesis, nuestro proyecto de grado emerge como un testimonio elocuente de cómo la actividad física no solo se erige como una herramienta beneficiosa para el bienestar del adulto mayor, sino que se convierte en un agente de empoderamiento para aquellos participantes que enfrentan desafíos físicos vinculados al envejecimiento. La riqueza de la experiencia radica en la integración armoniosa observada en cada unidad didáctica de nuestro macro diseño, donde la inclusión no conoce barreras y el bienestar se teje intrínsecamente en la trama de las interacciones.

Es digno de destacar que, más allá de las limitaciones educativas, incluso entre aquellos en condición de analfabetismo, las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo brillaron como herramientas poderosas para superar obstáculos. En este contexto, el proyecto no solo derribó las barreras físicas, sino que también desafió las limitaciones educativas, demostrando que la verdadera fuerza radica en la colaboración y la solidaridad.

En definitiva, la iniciativa no solo deja un legado de salud y actividad física, sino que también establece un precedente valioso al resaltar que la inclusión, el empoderamiento y el bienestar son elementos intrínsecos y alcanzables para todos, independientemente de las circunstancias físicas o educativas.

En resumen, las limitaciones educativas, incluso entre aquellos analfabetas dentro de la misma población, no se percibieron como obstáculos insuperables en nuestro proyecto. Más bien, estas dificultades sirvieron como catalizadores para destacar la importancia de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo. Es notable que algunos participantes, sin habilidades de lectura o aritmética, lograron contribuir de manera significativa, demostrando que la inclusión y el empoderamiento trascienden las barreras educativas, promoviendo así un ambiente colaborativo y enriquecedor.

Referencias

- Ardila, R. (2003). *Calidad de Vida una Definición Integradora* (Vol. 35). Bogotá, Colombia: Revista Latinoamericana de Psicología.
- Boronat, N. (2018). Fomento de la Adherencia a la Actividad Física para Mejorar la Salud de Personas Mayores Mediante la Teoría de la Autodeterminación. Elche, España.
- Cardona, D., Estrada, A., Agudelo, B. (2006). *Calidad de Vida y Condiciones de Salud de la Población Adulta de Medellín* (Vol. 26). Colombia: Revista Biomédica.
- Duran, D., Orbegoz, L., Uribe, A., & Uribe, J. (2008). *Integración Social y Habilidades Funcionales en el Adulto Mayor* (Vol. 7). Cali, Colombia: Revista Universitas Psychologica.
- Gómez Velásquez, M. V. (2018) *Autonomía en la vejez*.
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).
- Moyano, R., & Elias , R. (2016). *Actividad Física y Salud en el Adulto Mayor de Seis Países Latinoamericanos* (Vol. 17). Chile: Revista Ciencias de la Actividad Física.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saavedra, Y., & Acero, L. (2017). La Autonomía Funcional Del Adulto Mayor “El Caso Del Adulto Mayor En Tunja.” *Actividad Física Y Desarrollo Humano*, 7(2).
- Luna, R. B. (2013). El concepto de la Cultura: definiciones, debates y usos sociales. *Revista de claseshistoria*, (2), 2.
- Max-Neef, M. A., & Hopenhayn, M. (1994). *Desarrollo a escala humana: conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones* (Vol. 66). Icaria Editorial.
- De Zubiría Samper, J. (2006). *Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante*. Coop. Editorial Magisterio.
- Casillas, J. B. B., General, S., & La obra de George, S. (1988). *El reconstruccionismo en educación* (No. 11). Universidad Autónoma de Aguascalientes, Centro de Artes y Humanidades.
- Montalvo Cárdenas, N. A. (2021). *La educación integral en el enfoque de Julián De Zubiría Samper*.

Anexos

Anexos planeaciones

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				
Planeación de clase Ejecución Piloto				
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández			No. De Sesión: 1	
Población: Adulto Mayor			Fecha: 7 de septiembre de 2023	
Lugar: Cancha Multipropósito Barrio Las Ferias			Duración: 1h Aprox.	
Objetivo de la clase: Evidenciar el estado funcional del adulto mayor por medio de los patrones básicos de movimiento y las capacidades físicas condicionales y coordinativas.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Evaluación Diagnóstica	Apertura	10 min.	<p>Socialización del grupo de trabajo y explicación sobre temáticas a abordar y objetivo de las intervenciones.</p> <p>Se realizarán ejercicios de estiramiento y activación muscular a través de coreografías rítmicas.</p>	<p>Música</p> <p>Silbato</p>
	Fase central / Modulación	50 min.	<p>Se procederá a dar inicio a la evaluación diagnóstica, la cual estará fundamentada en los patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc., además de las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación, etc.</p> <p>"Caminar-Resistencia"</p> <p>Para esta prueba se pretende ver, la facilidad con la que el participante logra dar un número específico de vueltas caminando alrededor de la cancha deportiva del barrio, al ritmo que el deseé, para esto el docente deberá recomendar que durante el ejercicio se ejecute una correcta respiración. Siendo 10 vueltas el máximo objetivo o la meta.</p> <p>"Correr-Resistencia"</p> <p>Al igual que en la actividad previa, el participante deberá correr alrededor</p>	<p>Cancha o escenario amplio</p> <p>Ropa cómoda</p> <p>Pelotas</p> <p>Cinta</p> <p>Música</p> <p>Silbato</p> <p>Hidratación</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

			<p>de la cancha deportiva el mayor número de vueltas posibles en un determinado tiempo, siendo 10 vueltas el máximo objetivo o la meta.</p> <p>“Equilibrio”</p> <p>Se medirá el nivel de equilibrio de la persona a través de ejercicios sencillos los cuales pueden ser el ponerse de pie en una sola pierna, dirigiendo la otra lo que se pueda hacia atrás y con los brazos hacia los lados, alternando las piernas y posteriormente haciendo el mismo ejercicio pero ahora con la pierna recogida hacia adelante, para este ejercicio se verá si la persona logra desarrollar la actividad de manera autónoma o si debe de apoyarse en un compañero.</p> <p>“Salto”</p> <p>Se realizarán dos tipos de saltos, con el fin de evidenciar si los participantes pueden desarrollarlos de la mejor manera o si en cambio se les dificulta o no pueden lograrlos, dichos saltos serán de altura, realizando saltos sucesivos hacia arriba y el otro de longitud desplazándose lo que más puedan hacia el frente.</p> <p>“Lanzar y atrapar”</p> <p>Por parejas, a los participantes se les suministrará una pelota la cual deberán pasar entre ellos a una distancia aproximada de 2 a 3 mts. Entre cada uno, el objetivo será lanzar y atrapar la pelota sin que esta toque en suelo. Para dicho ejercicio se realizarán variantes en cuanto a la mano con la que se deberá agarrar y también lanzar el elemento.</p>	
	Cierre	10 min	Retroalimentación de la clase y estiramientos posteriores a la práctica de los ejercicios.	Silbato

Universidad Pedagógica Nacional				
Facultad de Educación Física				
Licenciatura en Educación Física				
Planeación de clase Ejecución Piloto				
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández			No. De Sesión: 2	
Población: Adulto Mayor			Fecha: 14 de septiembre de 2023	
Lugar: Cancha Multipropósito Barrio Las Ferias			Duración: 1h Aprox.	
Objetivo de la clase: Generar un proceso de autoconocimiento y reflexión en el adulto mayor, en donde esté sea consciente de sus diferentes capacidades y habilidades a la hora de realizar actividades de su diario vivir.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Patrones básicos de movimiento Capacidades Físicas (condicionales - coordinativas)	Apertura	10 min.	Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de la sesión de clase y se procederá a realizar un ejercicio rompe hielo. “El juego de la concentración” Consiste en pasar una pelota de piscina entre los integrantes con el fin de ir memorizando la secuencia de los objetos, nombres, países, animales, sumas, restas, etc. Que van diciendo los compañeros mientras no se deja caer la bola y esperando hasta que alguien corte la secuencia por una equivocación. Dentro de la misma actividad se realizarán variantes con las cuales se pretenda realizar una fase de calentamiento y estiramiento que posibilite la realización de las actividades de la fase central.	Pelota de piscina
	Fase central / Modulación	20 min.	“Circuito de obstáculos.” Dentro de este ejercicio los participantes deberán atravesar una serie de obstáculos dispuestos por los docentes con el objetivo de obtener el mayor número de puntos, resaltando que durante el recorrido se deberá hacer uso de los diferentes patrones básicos de movimiento para cumplir con el objetivo.	Cuerdas Aros Pelotas Estacas Platillos Cuchara

Autodeterminación en Adulto Mayor

			<p>Durante la primera estación los participantes deberán caminar sobre unas cuerdas que estarán dispuestas en el piso intentando mantener el equilibrio, ya en la segunda deberán rebotar una pelota dentro de unos aros que se encuentran situados en diferentes lugares del suelo con el fin de lograr dar en el medio de cada uno al ir avanzando, ya seguido de esto, en la siguiente estación deberán pasar por un camino de estacas y platillos situados en el suelo, llevando una bola de ping pong en una cuchara la cual no deberá caer hasta finalizar el recorrido, para finalmente terminar lanzando una pelota de piscina a través de un aro que estará al final del circuito y con la cual deben anotar el punto.</p>	<p>Pelota de ping pong</p> <p>Hidratación</p>
		15 min	<p>“Cuerdas Locas”</p> <p>En este ejercicio los participantes deberán atravesar un camino de cuerdas que estarán sujetas a unas bases, las cuales les darán una leve elevación del suelo y estarán apuntando en diferentes direcciones, contando con un punto de salida y otro de llegada, para este ejercicio los participantes deberán desplazarse utilizando sus diferentes habilidades con el fin de no tocar ninguna de estas cuerdas y buscando finalizar el recorrido en el menor tiempo posible.</p>	<p>Botellas con arena</p> <p>o tierra</p> <p>Cuerdas</p> <p>Cronometro</p>
		15 min	<p>“El camino de la cinta”</p> <p>Para esta actividad los docentes dispondrán un camino realizado con cinta en suelo, para que los estudiantes deban superarlo siguiendo unos patrones o indicaciones específicos sin tocar el camino trazado, en primera instancia se buscara que solo sea a través del movimiento de las</p>	<p>Cinta</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

			piernas, pero posteriormente se agregaran variantes que involucren otros segmentos corporales y de memoria.	
	Cierre	10 min	Se realizará la respectiva retroalimentación de la clase, en donde se mencionó si se cumplió el objetivo de la sesión y se dará paso a la explicación de cómo se debe ir diligenciando la cartografía corporal, además de dar la palabra a los participantes acerca de las percepciones que tuvieron de la clase y sobre temáticas o actividades que quisieran ver en los próximos encuentros.	

Universidad Pedagógica Nacional				
Facultad de Educación Física				
Licenciatura en Educación Física				
Planeación de clase Ejecución Piloto				
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández			No. De Sesión: 3 – 4	
Población: Adulto Mayor			Fecha: 21 de septiembre de 2023 / 28 de septiembre de 2023	
Lugar: Salón Comunal Barrio Las Ferias			Duración: 2h Aprox. Nota. La presente planeación se proyecta para realizarse en dos sesiones de clase, teniendo una hora para cada sesión y dando continuidad a las temáticas realizadas en la clase previa.	
Objetivo de la clase: Percibir y tomar conciencia sobre el cuerpo a través de la reflexión y transmisión de sentimientos, emociones y movimientos, a partir del trabajo individual y colectivo.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Sensibilización Corporal Propiocepción	Apertura	Sesión 21 de septiembre		
		15 min.	Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de las sesiones de clase y se procederá a realizar ejercicios de activación y estiramiento.	Música Bafle

Autodeterminación en Adulto Mayor

Identidad	Fase central / Modulación	35 min.	“Reconocimiento Corporal” Durante esta actividad se busca llevar a la población a un estado de relajación y tranquilidad, en donde a través de la meditación como herramienta se pretenderá que los participantes realicen un sondeo corporal que les posibilite reconocerse y reconocer las diferentes partes de su cuerpo, para esto será necesario que el docente adecue el espacio apoyándose de una baja iluminación, música y colchonetas.	Bolsas negras Música Colchonetas Hidratación	
		10 min	Este lapso de tiempo se utilizará con el fin de realizar una vuelta a la calma, se realizarán ejercicios de estiramiento, a medida que se expondrán los objetivos de la clase, finalmente se hará una breve retroalimentación en donde los participantes relaten un poco de las experiencias vividas en la clase y se mencionará la continuidad de la temática en la siguiente sesión.	Música Bafle Bolsas negras	
		Sesión 28 de septiembre de 2023			
		10 min	Siguiendo por la línea de la sesión pasada se realizará una breve retroalimentación a lo realizado en la sesión pasada y se procederá a realizar la activación y estiramiento.	Música Bafle Bolsas negras	
		30 min	“Transmisión de sentimientos y emociones” El Docente dividirá al grupo por parejas o tríos y les pedirá que dispongan de diferentes lugares en el salón donde se realiza la clase, posterior a esto les solicitará a los participantes que se sienten en las colchonetas que previamente estarán dispuestas en el suelo y buscando que estos queden uno frente al otro.	Música Bafle Colchonetas Bolsas negras Hidratación	

Autodeterminación en Adulto Mayor

			<p>A partir de esta organización del grupo, la idea de la actividad es que los participantes se dispongan a cerrar sus ojos y pongan sus manos en frente y encima de las de su compañero, a partir de ahí el profesor comenzara a dar ciertas indicaciones a los participantes, buscando que estos logren adentrarse en experiencias y escenarios que les recuerden momentos de tranquilidad, felicidad, angustia, miedo o tristeza, los cuales intentaran interpretar y transmitir a su compañero por medio de sus manos, para esto se hará necesario dividir dichas emociones, entre los participantes.</p> <p>El docente deberá disponer de un ambiente tranquilo con baja iluminación y ayudarse de música que permita la correcta realización de la actividad.</p>	
	Cierre	20 min	<p>“Fijando mis emociones”</p> <p>Con base en la actividad realizada previamente y a manera de retroalimentación el docente dispondrá de una cartografía corporal la cual pondrá en una de las paredes del salón y la cual se utilizará para finalizar la sesión. Posteriormente brindara a los participantes marcadores y pedazos de papel, con el objetivo de que estos plasmen en dichos papeles lo que sintieron al recordar las diferentes vivencias por las que han pasado y las emociones con las cuales describían dichos momentos, finalmente el profesor solicitara que estos procedan a pegar los escritos en alguna parte de la cartografía corporal en la cual crean que es donde sienten que se relaciona dicha vivencia.</p>	<p>Música</p> <p>Bafle</p> <p>Bolsas negras</p> <p>Cartulina</p> <p>Marcadores</p> <p>Pedazos de papel</p> <p>Pegante</p> <p>Hidratación</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

			Con esto y para cerrar el espacio, el docente expondrá cuales son las pretensiones de las clases y dará finalización a las temáticas.	
--	--	--	---	--

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				
Planeación de clase Ejecución Piloto				
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández			No. De Sesión: 5 – 6	
Población: Adulto Mayor			Fecha: 5 de octubre de 2023 / 12 de octubre de 2023	
Lugar: Salón Comunal Barrio Las Ferias			Duración: 2h Aprox. Nota. La presente planeación se proyecta para realizarse en dos sesiones de clase, teniendo una hora para cada sesión y dando continuidad a las temáticas realizadas en la clase previa.	
Objetivo de la clase: Propiciar a través de elementos rítmicos-percusivos nociones de lateralidad y ubicación temporo-espacial que le permitan al individuo reflexionar y tomar conciencia sobre su entorno y sí mismo.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Musicoterapia Lateralidad Ubicación temporo - espacial	Apertura Fase central / Modulación	Sesión 5 de octubre de 2023		
		15 min.	Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de las sesiones de clase y se procederá a realizar ejercicios de activación y estiramiento.	Silbato
		50 min	“Rumba en la silla” Se realizara una clase de zumba para los participantes en donde se involucren diferentes ritmos y géneros musicales, para esa sesión abra un condicionante y será que tanto los docentes como los participantes deberán disponer de una silla plástica en la cual permanecerán sentados mientras realizan las coreografías, durante la ejecución de los movimientos se pretenderá buscar que los estudiantes utilicen diferentes segmentos corporales y que a su vez realicen movimientos a los diferentes lados de su cuerpo (arriba-abajo-derecha-izquierda-	Espacio amplio Música Equipo o reproductor de sonido Sillas plásticas Hidratación

Autodeterminación en Adulto Mayor

			adelante-atrás) sin necesidad de desplazarse o moverse de la silla.	
		10 min	Este lapso de tiempo se utilizará con el fin de realizar una vuelta a la calma, se realizarán ejercicios de estiramiento, a medida que se expondrán los objetivos de la clase, finalmente se hará una breve retroalimentación en donde los participantes relaten un poco de las experiencias vividas en la clase y se mencionará la continuidad de la temática en la siguiente sesión.	
Sesión 12 de octubre de 2023				
		10 min	Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de las sesiones de clase y se procederá a realizar ejercicios de activación y estiramiento.	
		40 min	<p>“Ponerse de pie”</p> <p>La actividad consistirá en estar sentado en un silla y ponerse de pie, repitiendo la secuencia, durante este ejercicio se realizaran 5 series de 5 repeticiones</p> <p>“El espaldar de la silla”</p> <p>Utilizando nuevamente la silla pero ahora al reverso de esta, el participante estar de pie sujetando con sus brazos el espaldar de la silla, seguido de esto deberá realizar movimientos en donde desplace hacia el lado la pierna y posteriormente vuelva al medio, la pierna deberá estar ligeramente flexionada, se realizaran 3 series de 10 repeticiones.</p> <p>“Puntillas”</p> <p>Sujetado nuevamente del espaldar de silla, el participante deberá ejecutar un movimiento hacia arriba y hacia abajo con las piernas, en</p>	<p>Espacio amplio</p> <p>Sillas plásticas</p> <p>Silbato</p> <p>Pared</p> <p>Hidratación</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

			<p>donde al momento de estar arriba este quede sobre las puntas de los pies y cuando baje con la planta del mismo tocando en su totalidad el suelo, se realizaran 10 repeticiones en 3 series.</p> <p>“Laterales”</p> <p>Para este ejercicio el participante deberá estar en contacto con una pared y deberá realizar movimientos laterales sin despegar las manos de enfrente y de la superficie, durante los desplazamientos deberá separar lo que más pueda una pierna de la otra y ase ir realizando el movimiento de lado a lado, para este ejercicio se realizara 5 repeticiones por lado.</p>	
	Cierre	10 min	Retroalimentación de la clase y estiramientos posteriores a la práctica de los ejercicios.	Silbato

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				
Planeación de clase Ejecución Piloto				
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández			No. De Sesión: 7	
Población: Adulto Mayor			Fecha: 19 de octubre de 2023	
Lugar: Cancha Multipropósito Barrio Las Ferias			Duración: 1h Aprox.	
Objetivo de la clase: Analizar la comunicación, relación y participación entre los participantes, durante la ejecución de tareas que permitan la resolución de problemas.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Resolución de problemas Juegos de roles	Apertura	15 min.	Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de las sesiones de clase y se procederá a realizar ejercicios de activación y estiramiento.	

Autodeterminación en Adulto Mayor

	Fase central / Modulación	30 min.	<p>"Silla Musical con Preguntas". Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca las sillas en círculo, con el respaldo hacia afuera, de manera que quede una silla menos que el número de participantes. 2. Cada silla debe tener una tarjeta con una pregunta de trivia colocada en el asiento. 3. Explica a los participantes que caminarán alrededor del círculo al ritmo de la música. 4. Cuando la música se detenga, cada persona deberá sentarse en una silla. El participante que quede de pie deberá responder la pregunta de la tarjeta que se encuentra en la silla donde se sentó. 5. Si responden correctamente, continúan en el juego. Si se equivocan, pueden recibir ayuda de los demás participantes. 6. Repite el proceso varias veces, cambiando las preguntas en las sillas en cada ronda. 7. Anima a los participantes a colaborar y discutir las respuestas entre ellos, fomentando el trabajo en equipo. <p>Este juego combina actividad física, desafíos cognitivos y colaboración, lo que lo hace ideal para adultos mayores. Asegúrate de adaptar el nivel de dificultad de las preguntas de trivia a las habilidades y preferencias de los participantes.</p>	<p>Sillas (una menos que el número de participantes). Reproductor de música. Tarjetas con preguntas de trivia. Hidratación.</p>
	Cierre	15 min	Percepciones que tuvieron de la clase y sobre temáticas o actividades que quisieran ver en los próximos encuentros.	

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
Planeación de clase Ejecución Piloto	
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández	No. De Sesión: 8
Población: Adulto Mayor	Fecha: 26 de octubre de 2023

Autodeterminación en Adulto Mayor

Lugar: Cancha Multipropósito Barrio Las Ferias		Duración: 1h Aprox.		
Objetivo de la clase: Compartir experiencias y vivencias por medio de la expresión corporal que ayuden a la generación de aprendizajes significativos y a la motivación en los participantes.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Escenografía Anecdotario Corporal Cooperación	Apertura	20 min.	<p>Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de la sesión de clase y se procederá a realizar un ejercicio rompe hielo.</p> <p>"Pasa el Recuerdo":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reúne a los participantes en un círculo. 2. Elige un objeto pequeño y fácil de pasar (puede ser una pelota suave o una almohadita). 3. Reproduce música mientras pasan el objeto de mano en mano. 4. Cuando la música se detenga, la persona que tenga el objeto comparte un recuerdo especial de su infancia. 5. Repite el proceso varias veces para que todos tengan la oportunidad de compartir. 	Pelota de piscina
	Fase central / Modulación	30 min.	<p>"Puzle en Equipo"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a los participantes en equipos de 2 o 3 personas. 2. Coloca el rompecabezas en una mesa grande o en el suelo, en un lugar donde todos los equipos puedan acceder a él. 3. Explica que cada equipo tiene un tiempo limitado para completar una sección del rompecabezas. 4. Establece un tiempo objetivo para cada ronda (por ejemplo, 10-15 minutos) y configura el cronómetro. 5. Los equipos deben trabajar juntos para encajar las piezas del rompecabezas correctamente. 6. Cuando se agote el tiempo, los equipos deben rotar y trabajar en una sección diferente del rompecabezas. 	<p>Un rompecabezas grande con piezas fáciles de manipular.</p> <p>Cronómetro o reloj.</p> <p>Espacio amplio para trabajar.</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

			<p>7. Continúa rotando a lo largo de varias rondas hasta que se haya completado todo el rompecabezas.</p> <p>8. Anima a los participantes a comunicarse, compartir estrategias y ayudarse mutuamente para resolver el puzle.</p> <p>El Puzle en Equipo es una actividad divertida que combina la estimulación cognitiva con la cooperación y el trabajo en equipo. Además, promueve la actividad física moderada al moverse alrededor del rompecabezas. Asegúrate de elegir un rompecabezas con piezas adecuadas para las habilidades de los participantes.</p>	
	Cierre	10 min	Se realizará la respectiva retroalimentación de la clase, en donde se mencionó si se cumplió el objetivo de la sesión y se dará paso a la explicación de cómo se debe ir diligenciando la cartografía corporal, además de dar la palabra a los participantes acerca de las percepciones que tuvieron de la clase y sobre temáticas o actividades que quisieran ver en los próximos encuentros.	

Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				
Planeación de clase Ejecución Piloto				
Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández			No. De Sesión: 9	
Población: Adulto Mayor			Fecha: 02 de noviembre de 2023	
Lugar: Salón Comunal Barrio Las Ferias Cancha multipropósito Barrio las Ferias			Duración: 2h Aprox.	
Objetivo de la clase: Brindar elementos que permitan al participante la solución de conflictos, el ponerse en la posición del otro y reencontrarse consigo mismo, en cuanto a su relación con el entorno y la sociedad.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos

Autodeterminación en Adulto Mayor

Interacción Interlocución Activa Participación	Apertura	15 min.	Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de las sesiones de clase y se procederá a realizar ejercicios de activación y estiramiento.	Música Bafle
	Fase central / Modulación	35 min.	<p>"Historias Encadenadas"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reúne a un grupo de participantes en un círculo. 2. Entrega un papel grande y marcadores a uno de los participantes para que comience la historia. 3. El primer participante debe escribir una oración o frase que sea el comienzo de una historia en el papel. Por ejemplo, "Había una vez un gato curioso..." 4. Luego, pasa el papel al participante a la derecha, quien debe continuar la historia escribiendo otra oración o frase. 5. Continúa pasando el papel alrededor del círculo, con cada participante agregando una nueva parte a la historia. 6. Anima a los participantes a ser creativos y a incluir elementos inesperados en la historia. 7. Puedes establecer un tiempo límite para cada turno, por ejemplo, 1 minuto, para mantener el juego en movimiento. 8. Cuando la historia esté completa o cuando todos los participantes hayan tenido la oportunidad de contribuir, léanla en voz alta. <p>Esta actividad fomenta la creatividad, la colaboración y la estimulación cognitiva a través de la narración de historias. Cada participante contribuirá con su propia perspectiva, lo que puede llevar a resultados sorprendentes y divertidos.</p>	Un papel grande Marcadores.

Autodeterminación en Adulto Mayor

		<p>10 min</p>	<p>Juego de Similitudes: - Señalar objetos o elementos en el entorno y pedir que encuentre similitudes entre ellos potencia la atención y el pensamiento comparativo.</p> <p>Ejercicios de Coordinación: - Implementar ejercicios simples, como caminar en línea recta o dar pequeños pasos laterales, mejora la coordinación motora y la conciencia espacial.</p>	
		<p>30 min</p>	<p>"Carrera de Palabras y Pasos"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca hojas de papel con letras o palabras escritas en diferentes lugares del espacio. 2. Divide a los participantes en equipos pequeños. 3. Explica que cada equipo deberá formar palabras utilizando las letras que encuentren en las hojas de papel repartidas por el espacio. 4. Los participantes deben buscar las letras y formar palabras de al menos 3 letras. 5. Una vez que un equipo haya formado una palabra, deberán caminar hacia la siguiente hoja de papel y continuar formando más palabras. 6. Establece un tiempo límite para que cada equipo forme la mayor cantidad de palabras posible. Por ejemplo, 15 minutos. 7. Al final del tiempo asignado, reúne a todos los equipos y comparte las palabras formadas por cada equipo. <p>Esta actividad combina la actividad física ligera con la estimulación cognitiva, ya que los participantes deben buscar letras y formar palabras mientras se mueven. Es una forma divertida de mantenerse activo mientras se ejercita la mente. Asegúrate de adaptar la dificultad de las palabras a las capacidades de los participantes. El docente deberá disponer de un ambiente tranquilo</p>	<p>Hojas de papel con letras o palabras escritas.</p> <p>Un espacio amplio para moverse.</p>

			con baja iluminación y ayudarse de música que permita la correcta realización de la actividad.	
	Cierre	20 min	<p>“Ruta emocional”</p> <p>1. Preparación del Recorrido: - Proporciona un plano del área donde se realizará la actividad. - Pide a cada participante que identifique lugares que asocien con diferentes emociones.</p> <p>2. *Inicio de la Ruta: - Inicia la caminata siguiendo el recorrido planificado. - En cada lugar designado, invita a los participantes a compartir sus experiencias emocionales.</p> <p>3. Diálogo y Reflexión: - Detente en puntos estratégicos para fomentar el diálogo y la reflexión grupal. - Anima a compartir cómo se sienten en relación con las ubicaciones emocionales.</p> <p>4. Cierre y Compartir: - Regresa al punto de inicio y dedica tiempo para que cada participante comparta una reflexión final. - Fomenta la empatía y la comprensión entre los participantes.</p> <p>Todo siendo desarrollado en el mismo parque, el cual usaran para referenciar sitios claves de su vida, finalmente se realizara el mismo proceso pero plasmado en la cartografía corporal diseñada como rubrica de compilación desinformación.</p>	Música Bafle Bolsas negras Cartulina Marcadores Pedazos de papel Pegante

Autodeterminación en Adulto Mayor

Docentes: Maicol Herrera – Julián Hernández		No. De Sesión: 10		
Población: Adulto Mayor		Fecha: 9 de noviembre de 2023		
Lugar: Salón Comunal Barrio Las Ferias		Duración: 2h Aprox.		
Objetivo de la clase: Comprobar el alcance que ha tenido el programa en cuanto a niveles de satisfacción y aceptación por parte de los participantes.				
Temas	Momento	Duración	Actividades	Recursos
Compartir	Apertura	15 min.	Se darán a conocer las actividades a realizar dentro de las sesiones de clase y se procederá a realizar ejercicios de activación y estiramiento.	
	Fase central / Modulación	35 min.	<p>“Yoga en parejas”</p> <p>1. Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicia con respiración profunda y suave estiramiento. - Movimientos articulares para preparar el cuerpo. <p>2. Posturas en Parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pares se turnan para ayudarse mutuamente en posturas simples de yoga. - Ejemplos: postura de la montaña con apoyo, estiramientos laterales compartidos. <p>3. Ejercicios de Equilibrio (</p> <ul style="list-style-type: none"> - Integra posturas de equilibrio en pareja, como la postura del árbol. - Fomenta el trabajo conjunto para mantener la estabilidad. <p>4. Relajación y Estiramientos Finales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión final de relajación con respiración consciente. - Estiramientos suaves para mejorar la flexibilidad. 	<p>Espacio amplio</p> <p>Hidratación</p> <p>Colchonetas</p> <p>Música</p>
		10 min	<p>Ejercicios de Coordinación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementar ejercicios simples, como caminar en línea recta o dar pequeños pasos laterales, mejora la coordinación motora y la conciencia espacial proyectados en parejas tipo espejo para así dar cierre de manera verbal con la retro mientras se desarrolla lo propuesto. 	<p>Espacio amplio</p> <p>Hidratación</p>

		10 min	<p>Prescripción superficial de lo que se realizará en clase mientras se dirige;</p> <p>Ejercicios de Respiración Profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se Invitará a los participantes a sentarse cómodamente. - Se Guiará una serie de respiraciones profundas y pausadas, enfocándose en la relajación. <p>Meditación Guiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dirige una meditación breve, centrándose en la calma y el agradecimiento. - Usa imágenes pacíficas y palabras positivas para guiar la mente. 	<p>Música</p> <p>Hidratación</p>
		30 min	<p>“Maleabilidad Conjunta”</p> <p>1. Estación 1 - Caminata Tranquila):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminen juntos a un ritmo cómodo, apoyándose mutuamente si es necesario. - Fomenta la comunicación y la conexión. <p>2. Estación 2 - Estiramientos Suaves en Parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realicen estiramientos sentados o de pie con la ayuda del compañero. - Enfatiza la importancia de la relajación y la flexibilidad. <p>3. Estación 3 - Ejercicios de Resistencia con Bandas Elásticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilicen bandas elásticas para realizar ejercicios de resistencia de forma suave. - Ajusta la intensidad según las capacidades individuales. <p>4. Estación 4 - Momento de Reflexión y Relajación:</p>	<p>Espacio amplio</p> <p>Bandas elásticas</p> <p>Hidratación</p> <p>Silbato</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

			<ul style="list-style-type: none"> - Siéntense juntos y compartan pensamientos positivos sobre la actividad. - Realicen ejercicios de respiración para relajarse. 	
	Cierre	10 min	<p>Reflexión y Compartir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se animará a los participantes a compartir brevemente sus pensamientos y sensaciones después de la meditación. - Se fomentará un ambiente de apoyo y comprensión. <p>Té Ligero y Conversación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sirve té ligero y crea un espacio para una charla relajada. - Proporciona un cierre social y amigable para la actividad. 	<p>Sillas plásticas</p> <p>Bebida</p> <p>Música</p>

Autodeterminación en Adulto Mayor

Anexos Evaluación Docente


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACION DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14-sep-2023	
	CALIFICACION (1,0-5,0)	JUSTIFICACION
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	5	Si, fueron interesantes
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5	Es bueno
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	4	Si, son necesarias para mejorar
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4	Los profesores se hacen entender al explicar
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5	Si, se nota que han estudiado
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	Si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	Respetuosa y amable

Ilustración 1 anexo evaluación docente


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACION DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14-sep-2023	
	CALIFICACION (1,0-5,0)	JUSTIFICACION
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	5	Si
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5	Buena
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5	Si
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	Si
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5	Si
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	Si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	Buena

Ilustración 2 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14 - sep - 2023	
	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4	SI
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4	BUENA
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	3	SI
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	SI
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5	SI
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	SI
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	BIEN

Ilustración 3 anexo evaluación docente


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14 - sep - 2023	
	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4	bueno
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4	SI
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5	SI
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	SI
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	4	SI
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	SI
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	4	bueno

Ilustración 4 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor		
Sesión numero:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez	
Fecha:	1A - sep - 2023		
	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)		JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	5.0	Si	
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5.0	buena	
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5.0	Si	
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5.0	Si	
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5.0	Si	
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5.0	Si	
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5.0	excelente	

Ilustración 5 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor		
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez	
Fecha:	14 - sep - 2023		
	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	JUSTIFICACIÓN	
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4.0	Buena	
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5.0	aceptable	
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	4.0	sí	
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4.0	sí	
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5.0	sí	
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5.0	sí	
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5.0	buena	

Ilustración 6 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para revalidar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	
Fecha:	1A - sep - 2023	
	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez	
	CALIFICACION (1.0 - 5.0)	JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4.0	ni
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5.0	ni
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5.0	ni
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4.0	ni
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5.0	ni
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	4.0	ni
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5.0	ni

Ilustración 7 anexo evaluación docente


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para revalidar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	
Fecha:	1A - sep - 2023	
	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez	
	CALIFICACION (1.0 - 5.0)	JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4.0	ni
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5.0	ni
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5.0	ni
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4.0	ni
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5.0	ni
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	4.0	ni
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5.0	ni

Ilustración 8 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	
Fecha:	1A - sep - 2023	
	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez	
	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	
	JUSTIFICACIÓN	
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	5	si
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4	Buena
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5	si
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	si
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5	si
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	Buena

Ilustración 9 anexo evaluación docente


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	
Fecha:	1A - sep - 2023	
	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez	
	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	
	JUSTIFICACIÓN	
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	5	si
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4	Buena
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5	si
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	si
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5	si
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	Buena

Ilustración 10 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACION DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Makol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14-SEP-2023	
	CALIFICACION (1,0-5,0)	JUSTIFICACION
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	5	SI
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4	Buena
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	4	SI
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	SI
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5	SI
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	SI
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	Bien

Ilustración 11 anexo evaluación docente


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACION DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Makol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14-SEP-2023	
	CALIFICACION (1,0-5,0)	JUSTIFICACION
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	5	SI
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5	BUENA
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5	SI
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4	SI
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	4	SI
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	SI
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	BUENA

Ilustración 12 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo-motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14-SEP-2023	
	CALIFICACION (1,0 - 5,0)	JUSTIFICACION
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4,0	perfecto
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4,0	si
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	4,0	si
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4,0	si
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	4,0	si
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	4,0	si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	4,0	Buena

Ilustración 13 anexo evaluación docente


 Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE		
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo-motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudez
Fecha:	14-SEP-2023	
	CALIFICACION (1,0 - 5,0)	JUSTIFICACION
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	3,0	si
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4,0	si
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	4,0	si
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5,0	si
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5,0	si
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	4,0	si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	4,0	si

Ilustración 14 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:		La Educación Física como herramienta cognitivo-motriz para reactivar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:		2	Nombre docentes:
Fecha:		14 - Sep - 2023	Julian Steban Hernandez Landinez Micol Javier Herrera Bermudez
		CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	3		Si
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5		Excelente
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5		Si
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4		Si
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5		Si
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	4		Si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5		Buena

Ilustración 15 anexo evaluación docente


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:		La Educación Física como herramienta cognitivo-motriz para reactivar la funcionalidad en el Adulto Mayor	
Sesión número:		2	Nombre docentes:
Fecha:		14 - Sep - 2023	Julian Steban Hernandez Landinez Micol Javier Herrera Bermudez
		CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	JUSTIFICACIÓN
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4		Si
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5		bien
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	3		Si
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	4		Si
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	3		Si
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	4		Si
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	0		aceptable

Ilustración 16 anexo evaluación docente

Autodeterminación en Adulto Mayor


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor		
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudes	
Fecha:	1A - sep - 2023	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	
		JUSTIFICACIÓN	
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4	si	
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	4	bueno	
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5	si	
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	si	
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	2	si	
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	4	si	
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	4	buena	

Ilustración 17 anexo evaluación docente


 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL		Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física	
FORMATO DE EVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor		
Sesión número:	2	Nombre docentes: Julian Steban Hernandez Landinez Maicol Javier Herrera Bermudes	
Fecha:	1A - sep - 2023	CALIFICACIÓN (1,0 - 5,0)	
		JUSTIFICACIÓN	
¿Se vio impactado por alguna de las actividades propuestas para el grupo?	4	si	
¿Cuál es su percepción sobre el rendimiento de los profesores durante las actividades?	5	bueno	
¿Opina que las actividades fueron apropiadas para los participantes?	5	si	
¿Es adecuada la forma en que explica las actividades?	5	si	
¿Utiliza el profesor un lenguaje apropiado?	5	si	
¿Demuestra habilidad en el manejo del grupo durante la clase?	5	si	
¿Cómo evalúa la conducta del profesor hacia usted?	5	buena	

Ilustración 18 anexo evaluación docente

Anexos cartografías

CARTOGRAFÍA CORPORAL: #1


Esquema 1 cartografía corporal

CARTOGRAFÍA CORPORAL: #2




Esquema 2 cartografía corporal

Anexos autoevaluación docente

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</p>	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO AUTOEVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor		
Sesión número:	12		Nombres docentes: Maicol Javier Herrera Bermúdez
Fecha:	09 - 11 – 2023		
Preguntas Orientadoras	SI	NO	JUSTIFICACIÓN
¿Se cumplieron los objetivos propuestos de las unidades temáticas?	Unidad 1 X	Unidad 1	Los propósitos formativos daban cuenta sobre las pretensiones que se tenían con el proyecto y es evidente como a través de los mismos se pudo contribuir al desarrollo holístico e integral de los participantes, permitiéndoles así mejorar sus capacidades y habilidades físicas, pero también aportando a la forma en la que estos se relacionan e involucran con los otros y su entorno.
	Unidad 2 X	Unidad 2	
	Unidad 3 X	Unidad 3	
¿El grupo de trabajo fue constante durante las sesiones?		X	Se evidencio que en muchas ocasiones por cuestiones ajenas a la propuesta, muchos de los participantes no pudieron estar constantemente en las sesiones de trabajo, esto de cierta manera hizo que el trabajo con algunos no fuera continuo, teniendo presente además que las sesiones de intervención eran bastantes reducidas con respecto a las pretensiones que a largo plazo se pudieran tener.
¿Evidencia mejoras considerables en el grupo de trabajo?	X		En lo personal se pudo ver como muchos de los participantes notificaban el sentirse mejor posterior a la realización de las sesiones, además se resalta el cómo este grupo tenía una unión con respecto a las temáticas sociales que aborda el barrio, lo que aumento después de las clases ya que dentro de las mismas se presentaban momentos que permitían

Autodeterminación en Adulto Mayor

			generar discusiones y soluciones acerca de estas temáticas, además de que indudablemente muchas de las personas de este grupo, a pesar de la edad lograban realizar las actividades propuestas sin mayor problema y manifestando gusto por las mismas.
¿El acceso a los recursos materiales ha sido sencillo?	X		En la mayoría de los casos resulto ser sencillo por el hecho de que las planeaciones no requerían de un gran apoyo con material y más bien se podía realizar con aquellos objetos que llevaban los mismos participantes, muchos de estos eran los que se daban a la tarea de llevar los reproductores de música y en cuanto a los espacios se contaba con acceso al salón comunal para la realización de algunas sesiones, lo que posibilito el acceso al material con el que contaban dichas instalaciones.
¿Durante el proceso de las sesiones se encontró con algún percance?	X		Percances en cuanto al clima que suponía que tal vez el grupo que llegara a los encuentros fuera más reducido por los desplazamientos hacia el lugar, pero también se prevenían estas cosas pudiendo realizar las sesiones dentro del salón comunal o momentos en los que no se podía disponer del salón por cuestiones de mantenimiento, pero que de igual manera se supo sobrellevar adecuando otros espacios.
¿Ha evidenciado un aumento en las relaciones interpersonales en los participantes?	X		Como se menciona en otro de los puntos, es notable como estas personas logran crear vínculos fuertes en cuanto a la organización en pro de su comunidad, pero además se pudo entrever como otros grupos etarios se inquietan por saber sobre el trabajo realizado con estas personas y son ellos mismos los que narran sus experiencias.
¿Cree que la experiencia vivida durante este proceso será fructífera para su desempeño profesional a futuro?	X		La experiencia es inminentemente enriquecedora, el acercarse a diferentes tipos de poblaciones proporciona un mayor nivel de dominio del grupo, entendiendo además la necesidad de prepararse bien para afrontar estos

			encuentros con las poblaciones y viendo la satisfacción y gratitud que sienten estas personas al ver la importancia que se les da en un trabajo como este y lo importante de ejercer labores sociales a través del rol como docente.
 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
FORMATO AUTOEVALUACIÓN DOCENTE			
Nombre del PCP:	La Educación Física como herramienta cognitivo motriz para reivindicar la funcionalidad en el Adulto Mayor		
Sesión número:	12		Nombres docentes: Julián Steban Hernández Landinez
Fecha:	09 - 11 - 2023		
Preguntas Orientadoras	SI	NO	JUSTIFICACIÓN
¿Se cumplieron los objetivos propuestos de las unidades temáticas?	Unidad 1 X	Unidad 1	El logro de los objetivos propuestos en las unidades temáticas delineadas en el macro diseño se ha concretado de manera integral. Cada fase del proyecto se desarrolló conforme a lo planificado, demostrando un cumplimiento cabal de las metas establecidas. Este éxito resalta la eficacia de la planificación estratégica y la ejecución precisa, consolidando así un cumplimiento satisfactorio de todas las directrices trazadas en el proyecto.
	Unidad 2 X	Unidad 2	
	Unidad 3 X	Unidad 3	
¿El grupo de trabajo fue constante durante las sesiones?		X	A lo largo de este proceso, el grupo de adultos mayores no mantuvo una constancia regular debido a los achaques físicos naturales asociados a su edad que de una u otra forma generaban fatiga, además de otros motivos varios referentes a compromisos personales. Sin embargo, a pesar de las variaciones en la asistencia de manera semanal, se logró establecer un cuerpo base sólido para el trabajo educativo. Aunque el número de participantes no fue constante en cada clase, la rotación permitió una dinámica enriquecedora, ya que cada sesión

			<p>presentaba caras nuevas, pero que, en palabras de ellos, les hacían retornar por el gusto que generaban hacia lo realizado. Esta flexibilidad en la composición del grupo brindó oportunidades únicas para adaptar las lecciones y abordar las necesidades individuales, creando así un entorno educativo dinámico y receptivo.</p>
<p>¿Evidencia mejoras considerables en el grupo de trabajo?</p>	X		<p>Se hace evidente que los individuos sujetos a la ejecución piloto toman conciencia de cada una de las acciones o funciones motrices que realizan de manera consciente de manera sistemática a medida que se avanzó en el programa.</p> <p>Además de que las competencias comunicativas y cognitivas aumentaron de cara a la resolución de problemas planteados por los docentes entre otras varias competencias subjetivas que surcan lo cualitativo planteado desde el diseño curricular.</p>
<p>¿El acceso a los recursos materiales ha sido sencillo?</p>		X	<p>Realmente los implementos usados para con la ejecución de cada una de las clases planteadas fueron gestionados por los docentes, dado que el trabajo fue llevado a cabo con comunidad barrial, la cual no contaba con insumo alguno más allá del espacio dispuesto para con la ejecución de las clases.</p> <p>por tanto una de las responsabilidades de los profesores más allá de estructurar las planeaciones de clase, fue la capacidad para solventar dicha dificultad, sin sesgar las mismas hacia la monotonía.</p>
<p>¿Durante el proceso de las sesiones se encontró con algún percance?</p>	X		<p>Principalmente con las limitaciones físicas, discapacidades varias y la condición de analfabetismo hallada en algunos de los integrantes del grupo, afortunadamente dichas condiciones no impidieron la integración de dichas personas al programa, al contrario, dichas problemáticas se utilizaron como oportunidades de trabajo para potenciar</p>

			las relaciones interpersonales y el trabajo mancomunado mismo.
¿Ha evidenciado un aumento en las relaciones interpersonales en los participantes?	X		Definitivamente se evidenció un notable aumento en las relaciones interpersonales entre los participantes de la ejecución. La importancia de este fenómeno radicó en el impacto positivo que tuvo en el ambiente colaborativo y en el logro de los objetivos compartidos. Al fomentar y fortalecer las conexiones entre los individuos involucrados, se creó un entorno propicio para el intercambio de ideas, la cooperación y la construcción colectiva. Estas relaciones mejoradas no solo contribuyeron al éxito de lo propuesto, sino que también generó un sentido de comunidad y apoyo mutuo, elementos fundamentales para enfrentar los desafíos de manera conjunta, tal como se tenían previstos.
¿Cree que la experiencia vivida durante este proceso será fructífera para su desempeño profesional a futuro?	X		Indudablemente, la experiencia previa de trabajar con adultos mayores ha sido sumamente enriquecedora para mi desarrollo profesional. Al enfrentarme a los desafíos específicos que este grupo demográfico presenta en el aula, gané una perspicacia valiosa en la adaptación de métodos pedagógicos. Esta vivencia no solo mejoró mis habilidades como educador, sino que también me proporcionó herramientas cruciales para abordar la diversidad de necesidades dentro del entorno educativo. Reconocer y valorar su experiencia de vida y sabiduría no solo es esencial en el ámbito educativo, sino que contribuye significativamente al tejido social, enriqueciendo la comunidad con una diversidad de perspectivas y conocimientos valiosos, que los hacen una parte fundamental del desarrollo humano mismo.

